Owner's Manual
Manuel Du Propriétaire
Manual Del Propietario

This Product is Brought to You by
Ce produit vous est offert par
Este producto llega a sus manos por

THANE Fitness®

www.thanefitness.com

Making Fitness Fun!®

(07/01)

THANE Fitness®

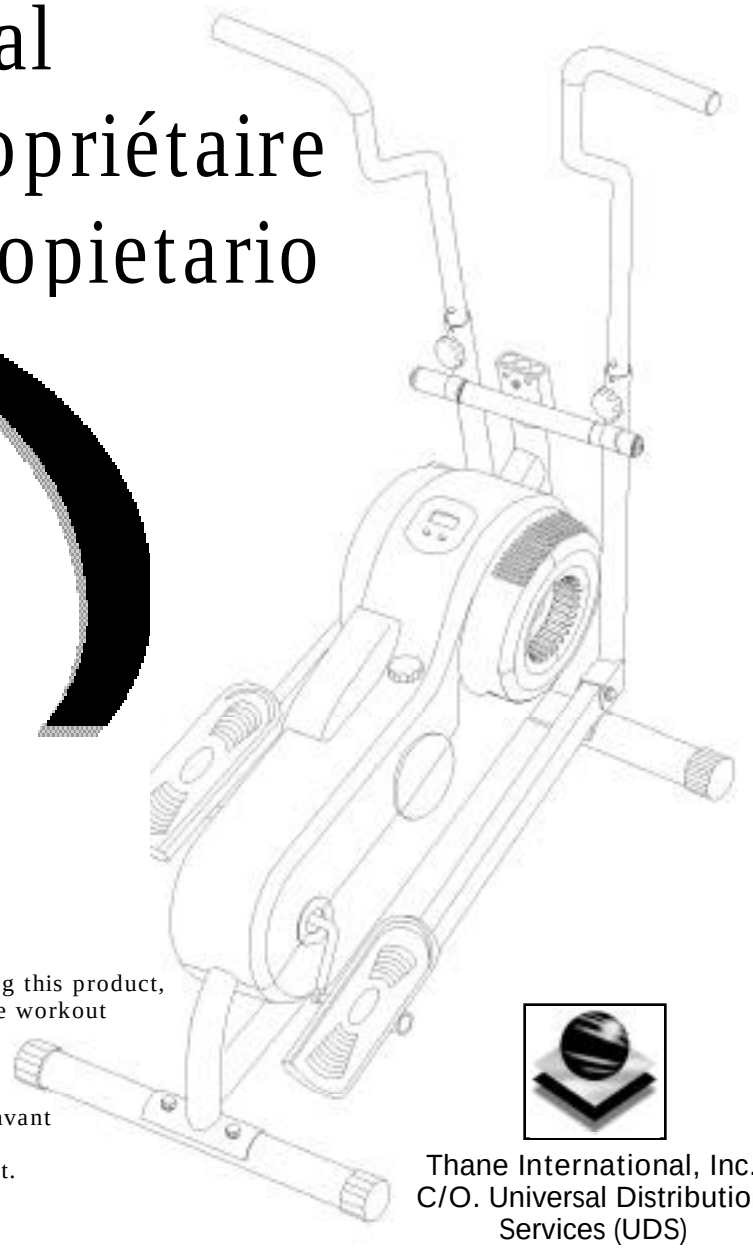
OrbiTrek™ PRO

Owner's Manual
Manuel Du Propriétaire
Manual Del Propietario

Safety Notice.....2
Assembly & Usage 3-10
Exploded View.....11
Parts List.....12
Nutritional Guide 13-17

Avis de sécurité 18
Assemblage et utilisation..19-27
Vue détaillée 28
Liste des pièces 29
Guide nutritionnel.....30-35

Aviso sobre seguridad 36
Ensamblaje y uso 37-44
Vista esquemática 45
Lista de piezas.....46
Guía nutricional 47-52



IMPORTANT!

Please read all instructions carefully before using this product, and view assembly instructions at the end of the workout video. Retain this manual for future reference.

IMPORTANT!

Veuillez lire toutes les directives attentivement avant d'utiliser ce produit et visionnez les instructions d'assemblage à la fin de la vidéo d'entraînement. Conservez ce manuel à des fins de référence.

¡IMPORTANTE!

Sírvase leer detenidamente todas las instrucciones antes de emplear este producto, y observe las instrucciones de instalación que se encuentran al final del video con la rutina de ejercicios. Conserve este manual para consultas futuras.

Thane International, Inc.
C/O. Universal Distribution Services (UDS)
4910 Longley Lane, Suite 101
Reno, NV. 89502, U.S.A.
Tel: (888) 367-6205
http://www.thanefitness.com

IMPORTANT SAFETY NOTICE

1. THE MAXIMUM WEIGHT CAPACITY OF THE ORBITREK PRO IS 275 LBS. Persons whose body weight exceeds this limit should NOT use this machine.

2. Keep children and pets away from the OrbiTrek Pro at all times. DO NOT leave unattended children in the same room with the machine

3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.

4. Position the OrbiTrek Pro on a clear, level surface. Place mat under the unit to help keep the machine stable and to protect flooring.

5. Always wear appropriate workout clothing when exercising. Running or aerobic shoes are also required.

6. Use the OrbiTrek Pro only for its intended use as described in this manual. DO NOT use any other accessories not recommended by the manufacturer.

7. DO NOT place any sharp objects around the OrbiTrek Pro.

8. Handicapped or disabled persons should not use the OrbiTrek Pro without the presence of a qualified health professional or physician.

9. Before exercising, always do stretching first.

10. NEVER operate the OrbiTrek Pro if it is not functioning properly.

11. Tighten all bolts on a regular basis.

12. Do not use OrbiTrek Pro without turbo fan covers.

WARNING: BEFORE BEGINNING THIS OR ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN FIRST. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING. THANE FITNESS ASSUMES NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTAINED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

ASSEMBLY & USAGE

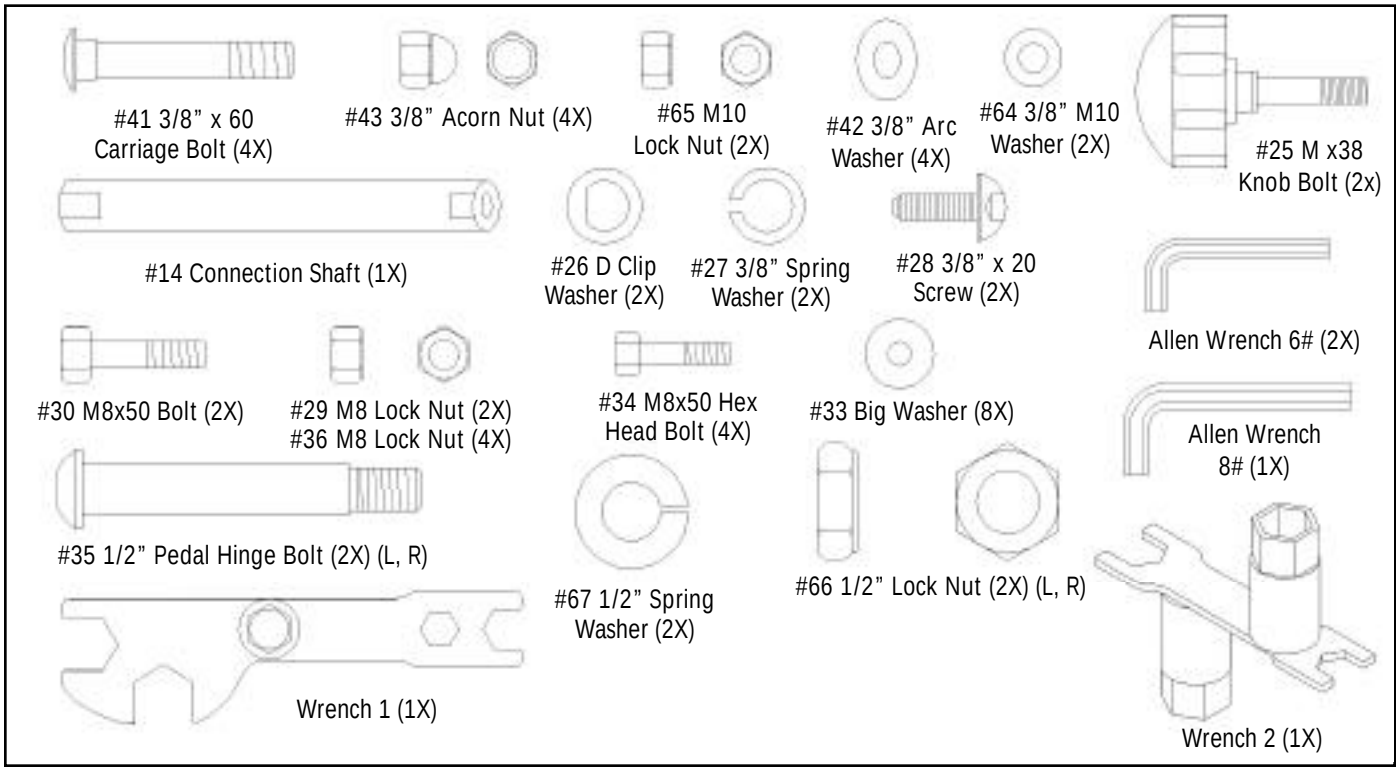
I. BEFORE you begin

1. Locate a comfortable work site. Assemble your OrbiTrek Pro in an open space with adequate ventilation and lighting. Because the OrbiTrek Pro is portable, to some extent, you need not assemble it exactly where it is to be used. For your convenience, however, you should avoid hauling the machine across excessive distances, through narrow passage ways or over staircases once its assembly is complete.

2. It's a good idea to flatten out the shipping carton, and use it as a work surface when you assemble the OrbiTrek Pro. Keep a few paper towels handy since some of the components are lightly pre-greased.

3. Find your tools. OrbiTrek Pro includes all the tools needed for assembly, however, you may find that using the following tools will make your assembly of the OrbiTrek Pro easier and quicker.
   - Scissors or utility knife.
   - Ruler with both metric and English measurements.
   - Standard ratchet with 14 mm, 17 mm, 18mm, and 19 mm sockets.

4. Assembly Video. The enclosed workout video includes complete assembly instructions which are located after the workout portion of the video. Load the video into your VCR and simply assemble your OrbiTrek Pro following the visual instructions provided. You can always refer to the written instructions if you need to.



II. Attaching front and rear stabilizers

Turn the OrbiTrek Pro on its back so that the main frame is upside down. Locate the front and rear stabilizers which are clearly marked FRONT and REAR with blue stickers. Attach the front and rear stabilizers (2F & 2R) to the main frame using:

- 4 - 3/8" x 60 carriage bolts (41)
- 4 - 3/8" arch washers (42) and
- 4 - 3/8" acorn nuts (43).

Place the Front Stabilizer with the dimpled square holes facing up toward you. Take two of the carriage bolts (41), and pass them down through the dimpled holes and through the stabilizer support located on the unit. Slip the two arc washers (42) over the threaded portion of the carriage bolts. Attach and firmly tighten down the acorn nuts (43).

Follow the same procedure for attaching the Rear Stabilizer.

Once both stabilizers are firmly attached, turn the unit over to its upright position.

Notice that the front stabilizer (2F) has rolling front end caps (22) for moving your OrbiTrek Pro.

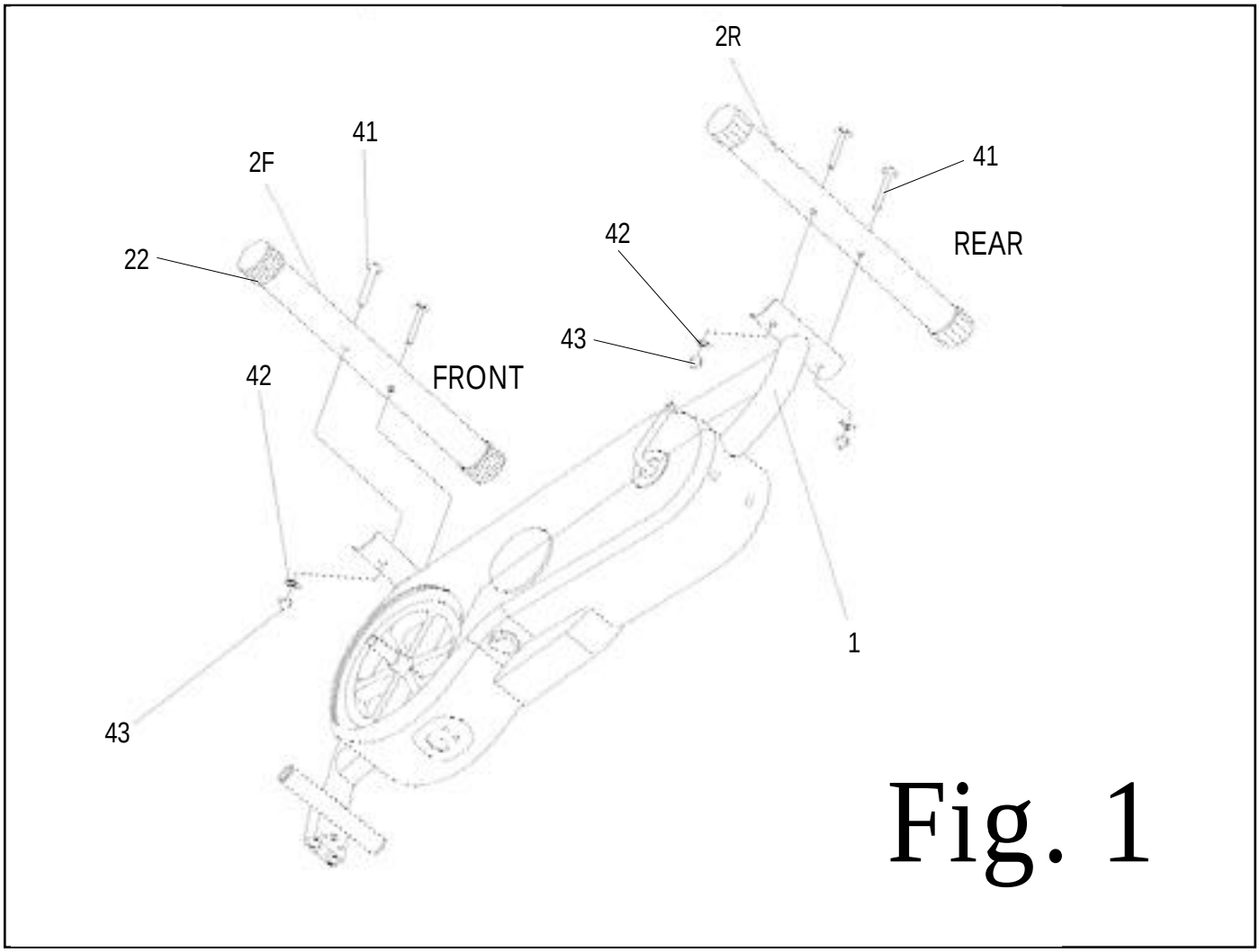


Fig. 1

III. Attaching the turbo fan

Turbo Fan

Place Turbo Fan (#13) onto the Turbo Axle (#20) with the blade's flat side toward the center of the machine. The Turbo Fan should "lock into position". You will feel each blade fit snugly when they have seated properly. Place the m10 washers (#64) and m10 lock nuts (#65) into place on each Turbo Axle and hand tighten. Using both 17mm sockets provided, tighten both lock nuts down firmly.

Note: The blades can become damaged if, while you are exerting pressure on the lock nuts, your hand slips off and hits them. Tighten until firm only.

Turbo Fan Covers

Each Turbo Fan Cover (#62) has a small lip on the top and a larger lip on the bottom. Hold the cover vertically and align the lip with the key on the upper and bottom chain covers and insert into track. Turn the cover counter clockwise into position with the OrbiTrek Pro logo and vents on the top. If you have any trouble getting the Turbo Fan Cover to fit into the key, try tilting the cover slightly so that the upper key and lip fit first and then do the bottom.

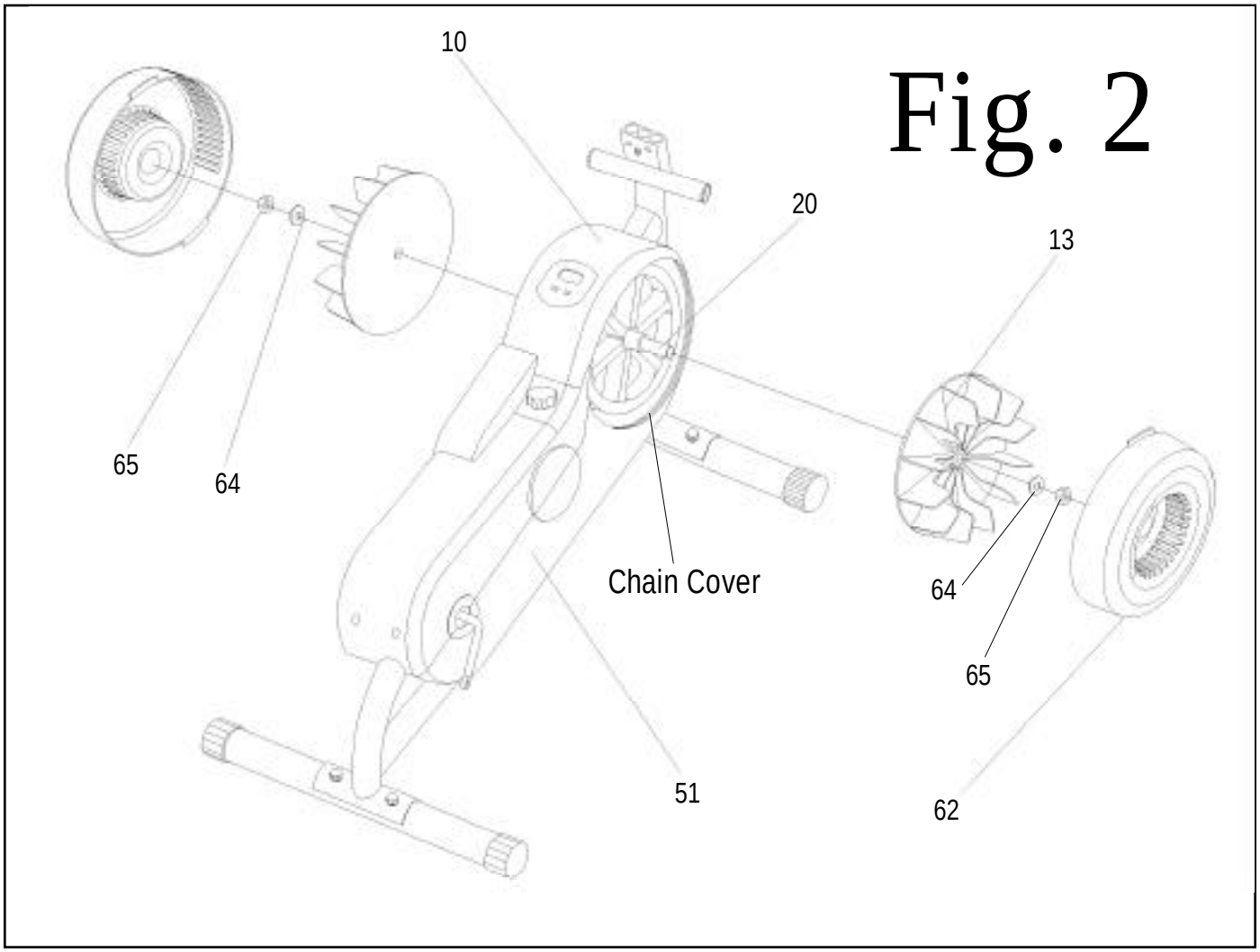


Fig. 2

IV. Attaching the coupler bars

Install the right and left coupler bars (#5R & 5L) to the main frame (#1) using the connection shaft (#14). Set the coupler bars aside for a moment. Take off, only from one end of the connection shaft, the 3/8" x 20 side screw (#28), 3/8" spring washer (#27), and D clip washer (#26). Be aware that the clip washer is designed to only go on one way. Watch how it comes off and take note of how it fits back on.

Slide the connection shaft (#14) through the short connection tube from left to right. Slide the connection shaft through the tube in the left coupler bar (#5L). Replace the D clip washer (#26), the 3/8" spring washer (#27) and the 3/8" x 20 side screw (#28) on the left side and hand tighten. Next, repeat the same steps on the right side. Take two small Allen wrenches and insert one in the center of each side screw. Only tighten one side at a time and let the opposite Allen Wrench hold the other bolt in place. Once that side is tight, tighten the other side.

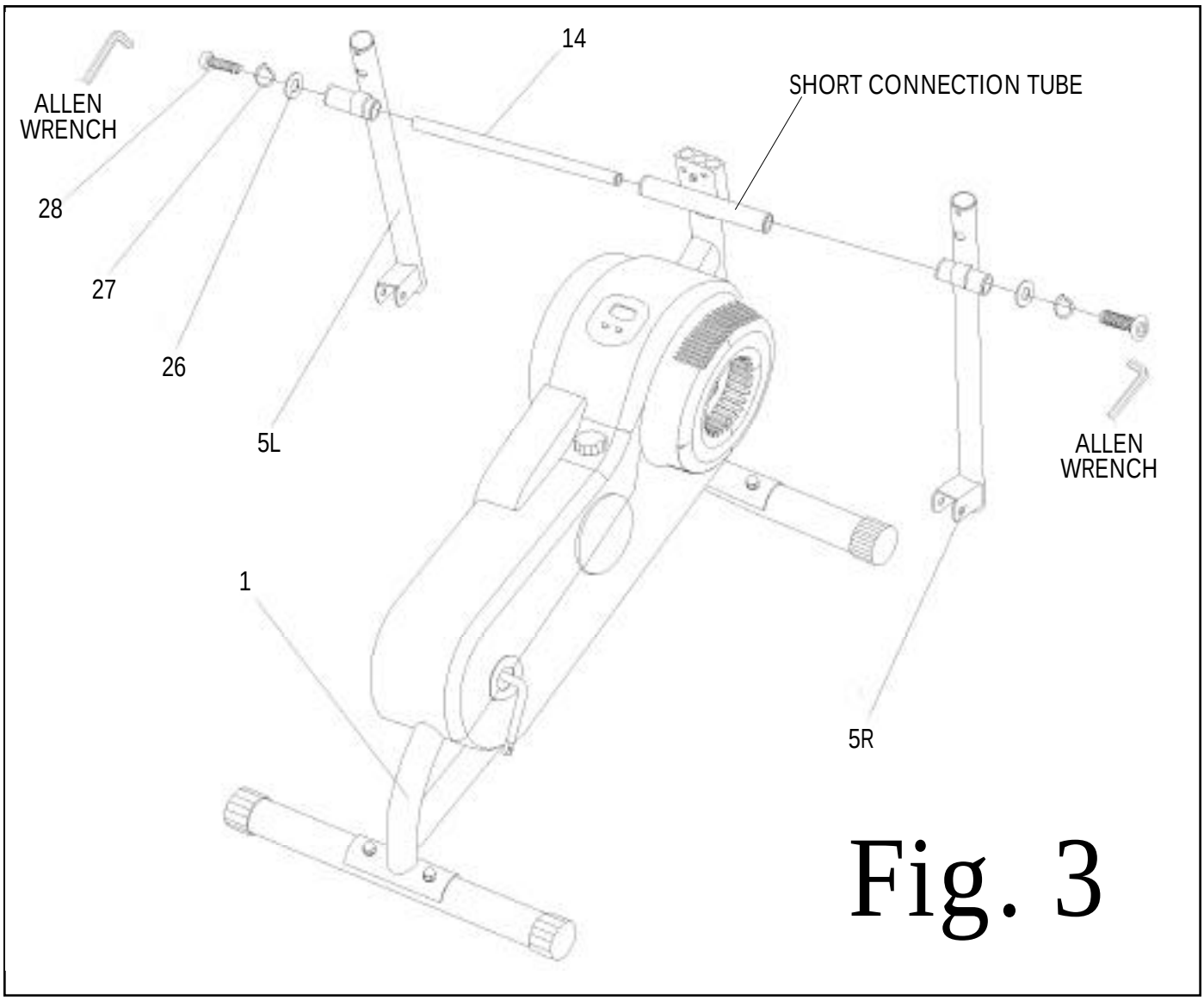


Fig. 3

V. Attaching the foot pedals

Foot Pedal

Attach the right and left Foot Pedal (#55R & 55L) onto respective pedal tubing (#4R & 4L). Note that the foot and pedal tubings are marked with R&L stickers signifying Right and Left. There are bolts (#34) lock nuts (#36) and washers (#33) on each pedal tubing that the foot pedals will slip into. Don't unscrew those bolts completely, just loosen them so you can slide the foot pedals into position between pedal tubing and washers. Tighten the bolts securely using flat wrench and socket.

Note: The foot pedals are positioned properly when the rounded ridge is to the front and in along the side closest to the main body of the OrbiTrek Pro. If you have installed them opposite of what they should be, you will not be able to attach the pedal tubings to the crankshaft (#38).

Pedal Tubings

Now it's time to attach the front of the right and left pedal tubing (#4R & 4L) to coupler bars (#5R & 5L). Locate the two sets of bolts: M8 x 50 bolt (#30) and M8 lock nut (#29). Be sure the bolt-head is on the outside of the machine and the threads of the bolt face inward. Thread the bolt through the holes in the coupler bars and pedal tubing. Tighten both sides down firmly with the lock nuts, using the tools provided.

Note: Bushings may fall out in moving Pedal Tubings. Be sure to replace them before attaching to coupler bar.

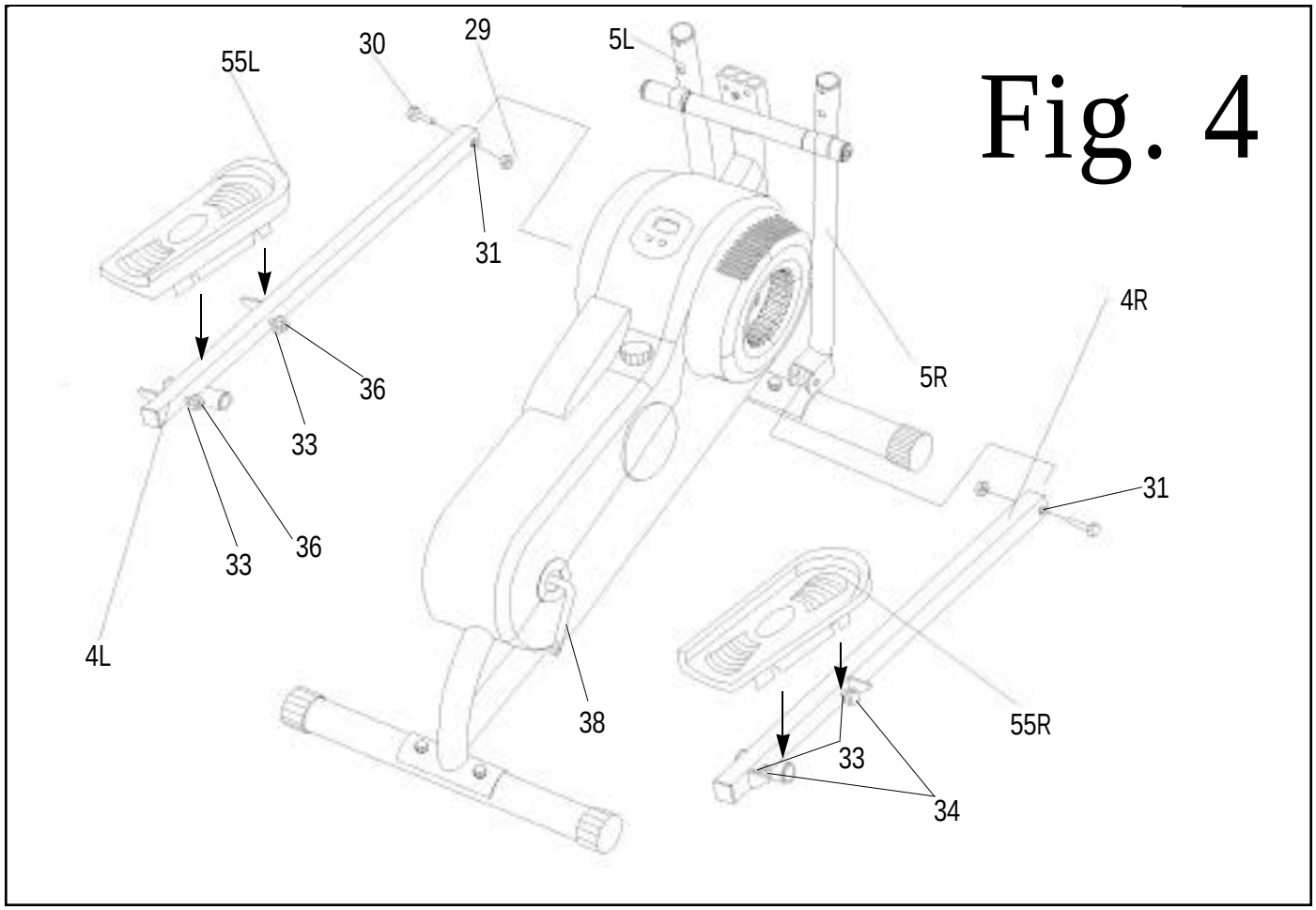


Fig. 4

VI. Attaching pedal tubing to the crankshaft

Note: Pedal hinge bolts and lock nuts are marked (R) for right and (L) for left.

Attach the right and left pedal tubing (#4R & 4L) to the crankshaft (#38) using right and left 1/2" pedal hinge bolt (#35R & 35L) the 1/2" spring washer (#67) and 1/2" lock nut (#66R & 66L). Be sure to keep the hinge bolt straight as it goes through the pedal tubing to meet the crankshaft. If the hinge bolt is connected to the crankshaft at an angle, it will not be fully fastened by the spring nut and damage to both the hinge bolt and crankshaft may occur. Align the right pedal tube (#4R) underneath the foot pedal (#55R) to the right-side crank and thread the pedal hinge bolt by hand until you can no longer turn it. Then take an Allen Wrench and continue threading the bolt clockwise until it is flush with the pedal tube. Place the washer on (#67) and then the lock nut (#66R) onto the inside of the bolt. Tighten down the lock nut with the preformed wrench.

Note: The right pedal hinge bolt (#35R) tightens the lock nut clockwise and left pedal hinge bolt (#35L) tightens the lock nut counter clockwise.

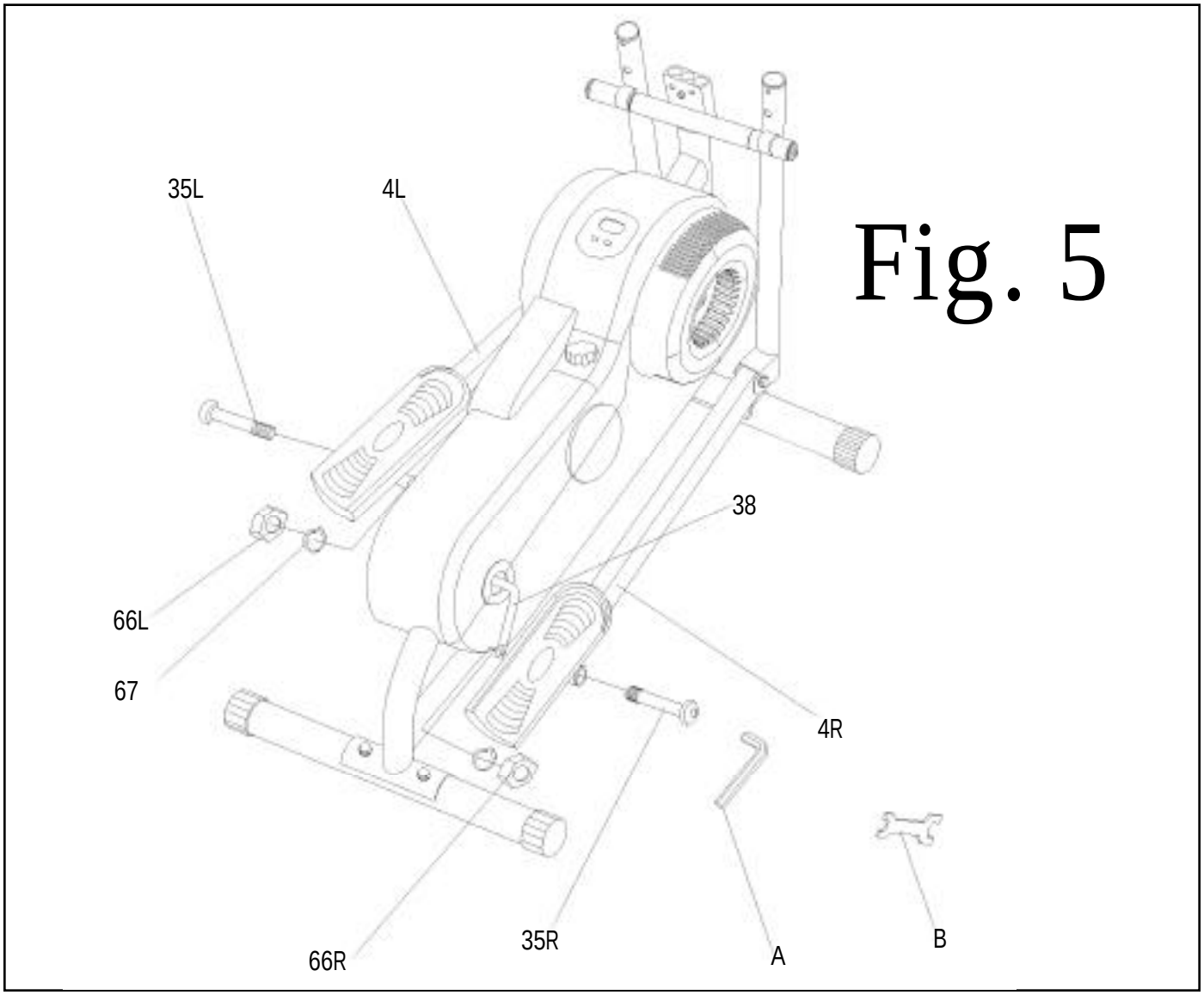
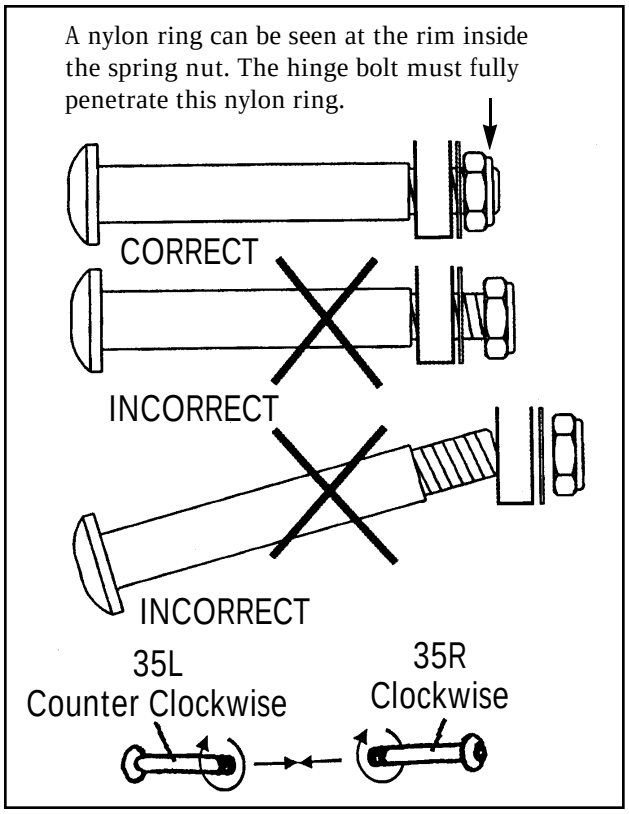


Fig. 5



IMPORTANT!

The hinge bolt (35R & 35L) must fully penetrate the nylon ring inside the spring nut (66R & 66L). This will ensure the stability and durability of your OrbiTrek Pro.

In order to install the hinge bolt properly, keep it perfectly straight as the bolt goes through the pedal tubing and the crankshaft. If the hinge bolt is connected to the crankshaft at an angle, damage to both the hinge bolt and the crankshaft may occur.

VII. Attaching the handlebars

Handlebars
You can easily switch your handle bars (#3R & 3L) between the dual action mode and the fixed mode during your work out.

Dual Action Mode: To allow the handlebars to move along with the pedals, insert them into the coupler bar. The handle bars are identified with R & L stickers indicating Right and Left. Select a height that is comfortable and lock it in place with knob bolt (#25).

Fixed Mode:
To keep the handlebars stationary, attach them to the tubing on the main frame between the coupler bars. As with the dual-action mode, set both handlebars at the same, comfortable height and secure them with the same knob bolts.

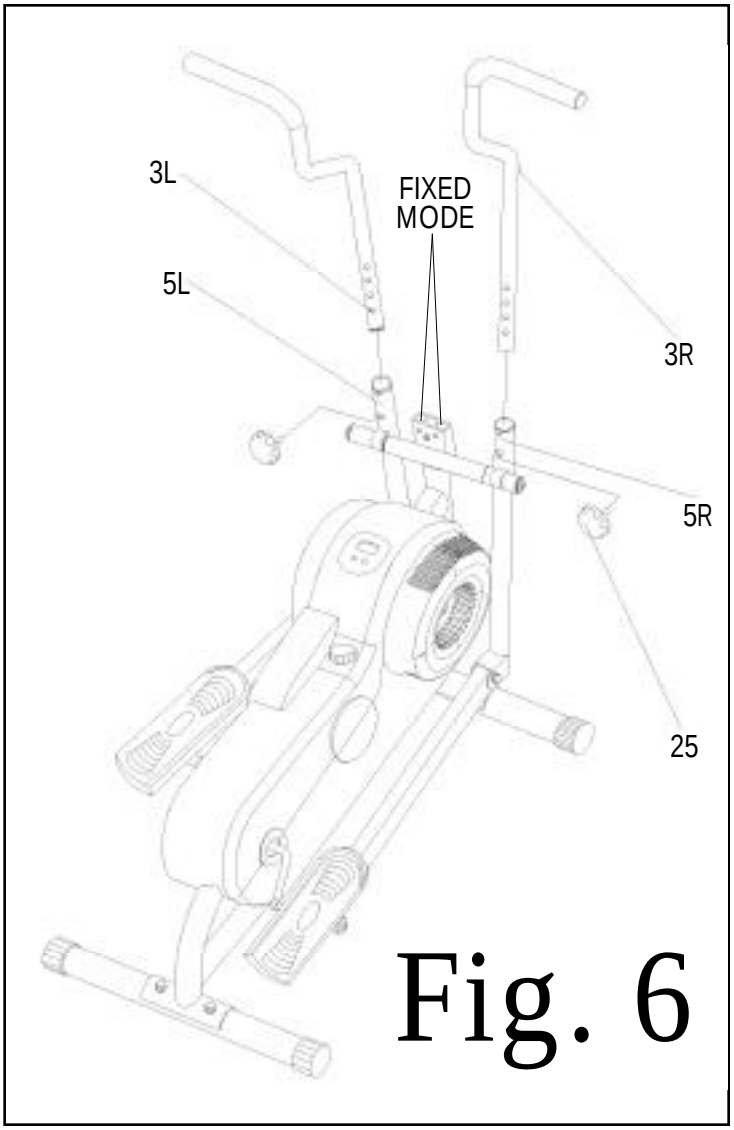
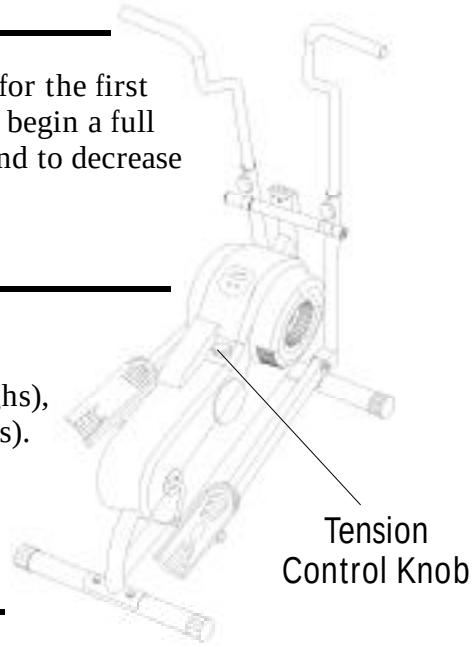


Fig. 6

VIII. Tension adjustment

The assembly of your OrbiTrek Pro is now complete. As you try it for the first time, you should adjust the tension to a desirable level before you begin a full workout. To increase tension turn the tension knob to the right and to decrease tension turn the tension knob to the left.



IX. Reversable movement

Remember, your OrbiTrek Pro has REVERSIBLE movement!

Forward pedaling emphasizes your quadriceps muscles (front thighs), while backward pedaling emphasizes your hamstrings (back thighs).

Take advantage of this fact to make your workout less fatiguing, and more fun.

X. Electronic monitor

With the press of a button, you can set the electronic monitor of your OrbiTrek Pro to display the following information:

- SCAN – press the "MODE" button until "SCAN" appears. The monitor will rotate through all 4 functions: speed, distance, timer and calories every 30 seconds
- SPEED – press the "MODE" button until "SPD" appears. The monitor will display how fast you are running.
- DISTANCE – press the "MODE" button until "DST" appears to find out how far you would have run with your two feet on the ground.
- TIME – press the "MODE" button until "TMR" appears to find out how long you have been exercising.
- CALORIE – press the "MODE" button until "CAL" appears to accumulate the calorie consumption.
- RESET – by pressing the "RESET" button for more than 1 second the monitor will reset all functional values to zero.

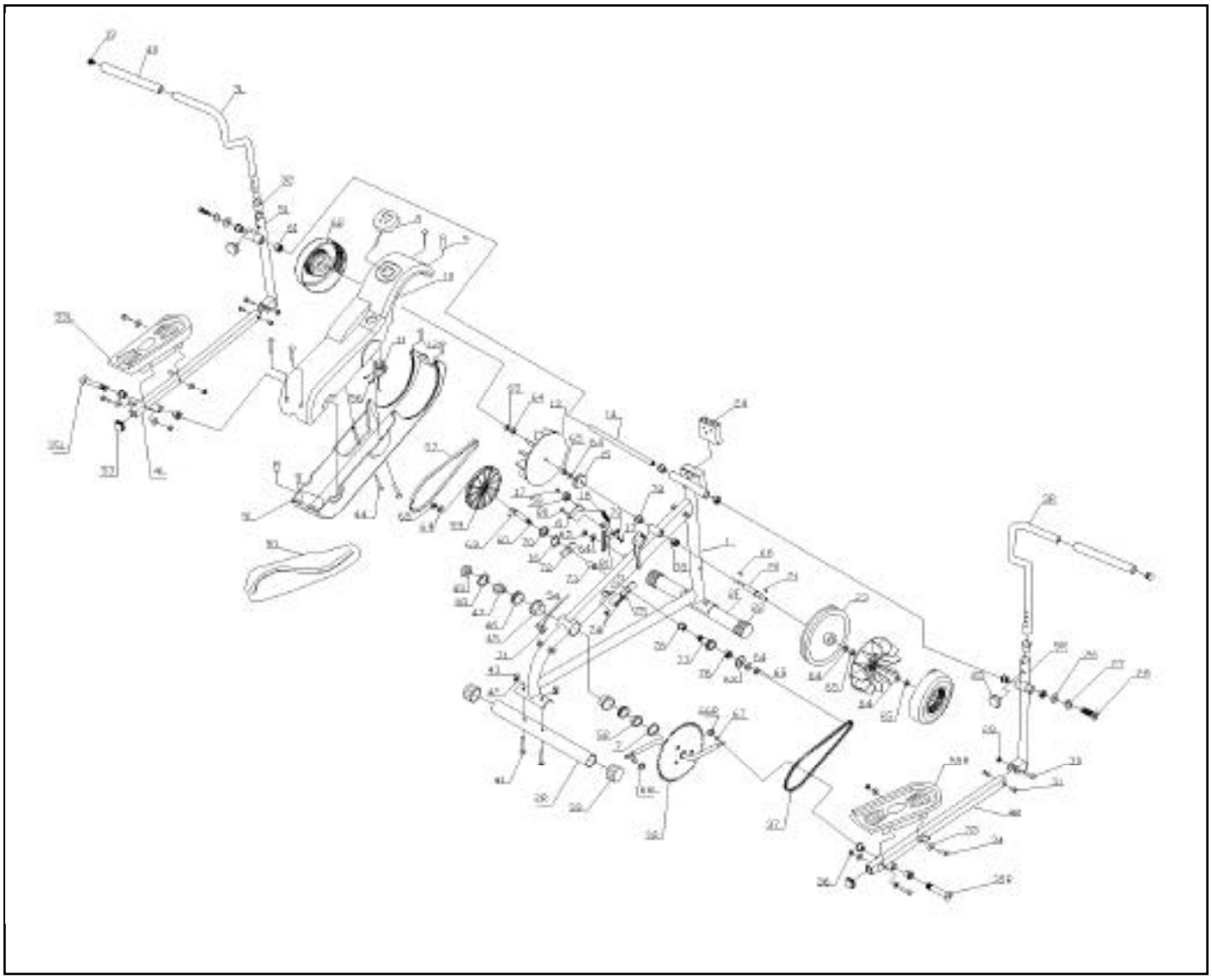
The SCAN mode lets your monitor automatically alternate the four read-outs in short intervals, so you don't have to stop and press a button to check different information.

The monitor comes with a AA battery and turns itself off when not in use to conserve energy.

How to replace battery

1. Push in and hold small tab, on back of unit, with thumb and lift.
2. Remove battery
3. Replace with one Size AA or UM-3 battery.
4. Make sure battery is positioned correctly. The end marked with – must be in contact with the spring.
5. If the display becomes illegible or only partial segments appear, please take out the battery, wait 15 seconds, and reinstall
6. Battery life is approximately one year under normal usage.
7. Removal of battery will reset all functional values to zero.

EXPLODED VIEW & PARTS LIST



A complete list of parts shown here can be found on the next page.

Most parts are pre-assembled. This diagram is not intended as an instruction for assembling the OrbiTrek Pro but simply as a reference in case certain parts need service or replacement.

Thane Fitness reserves the right to alter the details of the OrbiTrek Pro as depicted in this owner's manual without prior notice.

PART NO.	DESCRIPTION	SPECIFICATION	QUANTITY
1	MAIN FRAME		1
2F	FRONT STABILIZER		1
2R	REAR STABILIZER		1
3L	LEFT HANDLEBAR		1
3R	RIGHT HANDLEBAR		1
4L	LEFT PEDAL TUBING		1
4R	RIGHT PEDAL TUBING		1
5L	LEFT COUPLER BAR		1
5R	RIGHT COUPLE BAR		1
6	PLASTIC WHEEL BRACKET		1
7	WASHER	15/16"	1
8	ELECTRONIC MONITOR		1
9	SCREW	ST4.8x45	4
10	UPPER CHAIN COVER		1
11	TENSION ADJUSTMENT KNOB		1
12	SCREW	ST4.8x15	4
13	TURBO FAN		2
14	CONNECTION SHAFT		1
15	SMALL BELT WHEEL		1
16	STOP WASHER		1
17	LOCK NUT	M6	2
18	SMALL SPRING		1
19	ROUND END CAP FOR HANDLEBAR	25.4x2	2
20	TURBO AXLE FOR FRICTION WHEEL		1
21	POSITION PLATE	5x14	1
22	ROLLING END CAP		2
23	FRICTION WHEEL		1
24	PLASTIC BUSHING SET		1
25	KNOB BOLT	M8x38	2
26	D CLIP WASHER		2
27	SPRING WASHER	3/8"	2
28	SCREW	3/8"x20	2
29	LOCK NUT	M8	2
30	BOLT	M8x50	2
31	BUSHING		4
32	ROUND PLASTIC BUSHING		2
33	BIG WASHER		8
34	HEX HEAD BOLT	M8x50	4
35L	LEFT PEDAL HINGE BOLT	1/2"	1
35R	RIGHT PEDAL HINGE BOLT	1/2"	1
36	LOCK NUT	M8	4
37	CHAIN		1
38	CHAIN WHEEL AND CRANK		1
39	12 ANGLES END CAP		2
40	FOAM GRIPS		2
41	CARRIAGE BOLT	3/8"x60	4
42	ARC WASHER	3/8"	4
43	ACORN NUT	3/8"	4
44	SCREW	ST2.9x20	2
45	BALL COLLAR BRACE		2
46	BALL COLLAR BEARING		2
47	BALL COLLAR	7/8"	1
48	WASHER	7/8"	1
49	HEX HEAD NUT	7/8"	1
50	FRICTION BELT		1
51	BOTTOM CHAIN COVER		1
52	BALL COLLAR	15/16"	1
53	SQUARE END CAP		2
54	SCREW	ST3.0x8	2
55L	LEFT FOOT PEDAL		1
55R	RIGHT FOOT PEDAL		1
56	SCREW	ST4.8x12	2
57	3VX BELT		1
58	PLASTIC WHEEL		1
59	BIG BELT WHEEL		1
60	AXLE FOR BIG BELT WHEEL		1
61	BUSHING		10
62	FAN BLADE COVER		2
63	SMALL CHAIN WHEEL		1
64	WASHER	M10	7
65	LOCK NUT	M10	7
66L	LEFT LOCK NUT	1/2"	1
66R	RIGHT LOCK NUT	1/2"	1
67	SPRING WASHER	1/2"	2
68	POSITION PLATE	4x12	1
69	POSITION PLATE	4x8	1
70	ROUND NUT	M27x1.5	1
71	SENSOR		1
72	STOP PLATE		1
73	PROTECTION ROLL		1
74	NUT	M8	2
75	ADJUSTABLE BOARD FOR CHAIN		1
76	BUSHING		2
77	BUSHING SLEEVE		1
78	BUSHING		2
79	WASHER	M6	1
80	HEX HEAD BOLT	M6x25	1
81	ADJUSTABLE BOARD FOR BELT WHEEL		1

Nutritional Guide

Any medical or health-related information contained in this book is not intended as a substitute for consulting your physician. Any attempt to diagnose or treat any illness or medical condition should come under the supervision of a qualified physician familiar with your personal medical history.

The information contained in this Weight Loss System is intended for use by normally healthy individuals as part of a general program of improvement of body appearance.

CHECK WITH YOUR PHYSICIAN BEFORE STARTING ON THIS OR ANY PROGRAM OF PHYSICAL CHANGE.

FOOD & HOW TO CONTROL IT

DOs

1) ALWAYS BALANCE WHAT YOU EAT -- so that your intake of complex carbohydrates approximately matches your intake of protein. You may do this by simply eyeballing the foods you are eating. Example: if you have a dish full of pasta in front of you (high carbs) then you need to balance it with what you approximate to be an equal amount (by volume or better, by weight) of high protein food.

COMPLEX CARBOHYDRATES:

- Brown rice
- Yams
- Grits
- White potatoes
- Sweet potatoes
- Oatmeal
- Oat bran
- Corn
- Whole grain breads
- Whole grain pastas
- Shredded wheat
- Cream of rice cereal
- Black-eyed peas
- Lima beans
- Black beans
- White beans
- Pinto beans

PROTEIN

- Boneless skinless turkey breast
- White meat chicken
- Egg whites
- Pork tenderloin
- Canned tuna packed in water
- Nonfat dairy products
- Shrimp
- Eye of round steak
- Cod
- Flounder
- Haddock
- Scrod
- Halibut
- Sirloin
- Canned white meat chicken in water
- Fat free turkey or chicken breast deli slices

2) DRINK PLENTY OF WATER! Try to drink eight 8 ounce glasses of water each day, or more. It is usually best to use bottled spring or distilled water, since the water in most areas today is heavily treated with chlorine and other unhealthful chemicals.

3) Eat plenty of fibrous vegetables and leafy greens, they are the BEST possible foods to eat! And remember not to ruin things for yourself by adding oily salad dressings!

There are several vegetables that actually use up more energy getting digested than they bring to your body. The digestion of any food requires an expenditure of energy by the body. Once the food is digested, it releases its own stored energy in the form of calories, which are then either used ("burned") or stored, mostly as fat. Sometimes, the number of calories in a food is lower than the number of calories it takes to chew and digest it. The act of eating, for example, celery or cucumber, can be a weight losing proposition all by itself — without exercise or anything! Now isn't that interesting...?

Vegetables whose digestion can use more calories than they contain include:

- Alfalfa sprouts
- Beet greens
- Broccoli - (a close call)
- Cabbage
- Cauliflower - (a close call)
- Celery
- Chard, Swiss
- Chives
- Cucumber
- Eggplant - (a close call)
- Endive
- Garlic
- Lettuce
- Mushrooms
- Peppers - (a close call)
- Radishes
- Seaweeds of all kinds
- Spinach
- Tomato - (a close call)
- Turnip greens
- Water chestnuts
- Watercress

DON'Ts

1) Avoid going on repeated diets, each of which usually sets you up to regain everything you lose, and then some, just as soon as you "go off" your diet. Instead, follow the simple guidelines below.

2) Don't add any fat or oil to anything you eat... ever! This is by far the most important rule to remember, and it cannot be overemphasized. The words "added fats and oils" have a very specific and special meaning here, referring to all those unnatural fats and oils that humans manufacture, process, and add to the food they eat. There are no such things as added fats and oils in nature. They just don't exist. NATURE makes corn... HUMANS make corn oil, margarine and deep-fried food. NATURE creates soybeans and peanuts... HUMANS manufacture soy oil, mayonnaise, and peanut oil.

It is very important to avoid ALL added fats and oils, not just because they'll make you fat, but because they'll also make you sick, linked as they are to such disorders as breast and colon cancers, heart disease, and other serious illnesses.

Eliminating added fats and oils means avoiding:

- Margarine,
- Mayonnaise,
- Olive Oil,
- Butter,
- Oily salad dressings,
- Chips of all kinds (unless they're baked),
- Fried foods,
- French fries,
- Cream cheese,
- Ice cream,
- Lard,
- and any other manufactured fat or oil.

Note that if you don't like salads without dressing — try lemon juice and seasoning salt. It's delicious! Or... try any of the oil-free salad dressings now widely available. You'll be surprised to taste how much they have improved

All the above-listed items are horrible for you. But the hydrogenated products such as margarine, mayonnaise, and all heated fats and oils are the worst, as they are high in trans fats, substances that form when fat or oil is heated or heavily processed. Trans fats are directly implicated in the onset and/or exacerbation of obesity, cardiovascular disease and cancer. Avoid these "foods" at all costs.

3) Avoid processed foods high in sugar and white flour. Check your labels and do not eat anything that has too much of these items in the ingredient list, as they too contribute to obesity and ill health.

FOOD PREPARATION

This subject could fill a book all by itself. The essential point to remember is, once again, to avoid added fats and oils! Do not fry with oil. Use non-stick pans and fry with water or non-fat chicken broth. A little experimentation and you'll see how easy this is. Also remember that any menu that contains oil, butter or margarine can easily be made as well, or nearly as well, without those ingredients. You must experiment to apply this concept to every one of your favorite recipes, but the reward for doing so is very high. It will mean better and better health as well as greater and greater success.

FOOD TIMING

The best way to arrange your food day is to spread out your daily intake into several meals, as opposed to eating, say, one large meal per day. Studies have shown that when two comparable groups of people eat the same number of calories but on different schedules, the group that eats one large meal per day gains weight and feels worse, while the group that spreads its calories out during the day feels better and gains no weight.

Other studies indicate that when food is eaten late in the day, closer to bedtime, weight is gained as compared to no weight gain when the same food is eaten earlier in the day.

The typical large dinner with which most people are familiar is problematic because the natural daily rhythms of the body are such that evening is when it is preparing for rest, not a large meal. More importantly, food eaten late in the day is much more likely to be converted to stored body fat. So eat a light meal for dinner — a piece of grilled chicken, brown rice, and vegetable - just watch the portion size. Remember: food eaten this late will almost certainly be converted to body fat; and body fat, once accumulated, comes off much slower, and with much greater difficulty, than it goes on - a fact with which many people are already familiar.

Always eat breakfast. A cup of cream of wheat, shredded wheat, oatmeal, or an egg white omelet is a great way to start the day. It fuels the body and mind giving you that extra bit of energy necessary to meet today's challenges. Whatever you do don't skip this most important meal.

In addition to breakfast, lunch, and dinner be sure to eat a small snack midmorning, and another between lunch and dinner.

WHEN TO EAT; WHEN TO STOP

Naturally thin people typically follow both of these two simple patterns:

1) Eat only when hungry; and
2) Stop eating when no longer hungry.

This is how primitive man ate, a good indication that it is the way nature intended. Most of us have been conditioned to eat when it's time to eat: lunchtime, dinnertime, breakfast. But the truth is that it is far more natural to eat when you're hungry. That means truly

hungry, not just craving food. As much as possible, try to follow this simple but powerful principle of eating.

The second timing principle - to stop eating when you're no longer hungry - is also very powerful, but may contradict some childhood training. Remember "Eat! Children are starving in India/ Somalia/wherever..."?

That may be true, but it is certainly no reason to stuff yourself. Childhood lessons are not always good ones. The most natural time to stop eating is when you're full, which is, surprisingly, not what most of us do. This principle means that you should stop even if 95% of the food is still left on your plate or if only 5% is left. It doesn't matter. The amount of food on the plate is of no importance; it is completely arbitrary and irrelevant to your body's needs. What is important is only how you feel. If you're satisfied... if the hunger is gone... STOP.

If you can master these two basic eating concepts, you will, to a large extent, master your nutritional and weight situation forever.

RESTAURANT EATING

This is a particularly troublesome area. Restaurants, for some unknown reason, love oil and butter. Even simple salads are drowned in truly ridiculous amounts of oil. Vegetables are cooked in butter and topped off with more butter before being brought to the table. This abuse of oil and butter is the single biggest problem with eating in restaurants.

Food freshness is also an area of concern. Fish, poultry and meat, in descending order, are most likely to be problematic. Be careful. Ask plenty of questions, particularly about freshness. If there is any reason to believe your food is not fresh, order something else, or leave.

When ordering in a restaurant follow these simple rules:

- Always ask how much oil or butter is in the dish(es) you wish to order.
- Insist that the dish(es) you want be made with no oil, or butter or at worst, a very small amount.
- Refuse any offer of sprinkled cheese to go over your food.
- Order salads with vinegar dressing only, or lemon wedges that you can squeeze onto the salad. If you must order dressing from the house, get one that separates, like vinaigrette, so that you can pour off the oil that floats on top, using only the tasty part below the oil. Or bring your own, healthful salad dressing.
- Never order anything that is deep fried! Remember to ask about this, because there are many more foods that are deep fried than is obvious from most menus. For example, Italian restaurants often deep fry their "eggplant parmigiana". You must ask, and avoid all foods that are so prepared.
- Avoid creamy foods. Many dishes that are normally prepared with cream are just as tasty without it. Ask the kitchen to prepare it the way you want it.
- Order a salad first, the larger the better, and ask that it be brought out immediately. Avoid the oily/cream dressings, and eat the salad as soon as it comes out.
- Say 'no' to the rolls and butter.
- Try to resist the temptation to order dessert. If you must do so, get one that is as close to "real recognizable food" as you can get. A cup of fruit, or a fruit tart may do. In any event, avoid the creamy cakes and pies.
- In general, do not be afraid to ask for what you want. If they say "no", say "good-bye". There are plenty of restaurants that will be only too happy to accommodate you, so don't put up with anything less than what you know is right for your body.

CHEATING (indulging)

Yes, you are going to slip once in a while. It's OK as long as you don't use it as an excuse to revert to your old eating habits. Just get back on track with your next meal. Don't feel guilty. Just remind yourself how well you've been doing and give yourself a pat on the back for coming so far. Learn to reject your old, bad ways — to renew your dedication to yourself and to the new body and health you are determined to achieve.

HOW TO HELP PREVENT CRAVINGS

1) BREAK THE CYCLE!

- Food quality: This is the most important factor you can change in the area of negative food cycles. Avoid all junk food. Avoid all foods that trigger cravings. Avoid all added highly processed foods. Eat real, recognizable food.
- Avoid all added fats: The most important diet principle of all. Added fats and oils (a) make you fatter faster than anything else you can do or eat, (b) increase your risk of heart disease and cancer, and shorten your life, and (c) can cause you to crave sweets, which in turn further damage your health and increase fat levels.

- Avoid sugar: Refined white sugar (table sugar) is damaging to your health in many ways, and will (a) directly cause weight gain, and (b) cause cravings for fats that will further cause weight gain.
- Drink plenty of water: This is an easy, healthful way to help avoid cravings. Often, a perceived craving for food, particularly fatty food, may be satisfied with a cup or two of water! Drinking plenty of water also helps to naturally control appetite through a direct effect on the stomach. Always drink pure, fresh water; avoid tap water laden with chlorine and other chemicals. Aim for at least 6-8 cups of water per day.
- Try brushing your teeth instead of eating! Often, a craving for a particular food, especially high-fat, high-sugar food, is caused by something no more complicated than a bad taste in the mouth. A quick, refreshing tooth brushing or mouthwash rinse will often get rid of cravings immediately and painlessly.
- Food timing: Do not skip breakfast; this only leads to hypoglycemia and severe cravings sometime around mid-morning, which may, in turn, cause you to eat cookies or doughnuts with coffee and sugar, which in turn can set you up for a roller-coaster blood sugar ride for the rest of the day. Not a good idea.
- Avoid eating anytime within three hours of bedtime. Not eating anything near bedtime can lower your fat levels and can change your eating patterns so that you are hungrier in the morning, leading you to indeed eat a small-to-moderate breakfast. This in turn helps control your mid-morning cravings.
- When you need to snack between meals, eat some fresh vegetables, or fat-free turkey deli slices, or a whole grain (not white flour) product, or some fruit.
- Meal size: A pattern of smaller, more frequent meals throughout the day is much more conducive to craving control than a pattern of starvation or mild snacking during most of the day combined with one large (often very large) daily meal. Studies have also shown that spreading food intake throughout the day helps in the weight loss effort, while concentrating calories all in one large meal sabotages it.
- Avoid overly salted foods, if they lead to sugar cravings or if you suffer from kidney disease or high blood pressure.
- Eat slowly: This will help minimize the effect of cravings, because you will find that you are satisfied sooner than you would be if you were wolfing your food down.
- Vary your diet: Boredom is what causes most people to abandon their weight loss efforts. Imagine if you ate nothing but carrot sticks and celery or cabbage soup for every meal. It wouldn't be too long before you'd be driving into the first McDonald's or stopping at the first bakery you saw. There are plenty of great tasting foods to give you all the variety you need for the rest of your life which won't make you fat. Experiment with herbs and spices and different cooking methods.
- Try the following trick: Carry with you a small pad of paper on which to write down everything you decide to eat before you actually eat it. This will introduce an important time delay during which you are writing down what you're about to do. There is a good chance you will often find yourself changing your mind.

NUTRITIONAL SUPPLEMENTATION

It is often thought that a good, balanced diet should contain all the nutrients your body needs. But in today's world, with mass food production and soil depletion, it usually doesn't. And besides, how many of us really eat a "good, balanced diet"?

For these reasons, and because optimal nutrition is especially important during a period of active fat metabolism and breakdown, we recommend that a good multi-vitamin-mineral be taken regularly.

TIPS:

- One-pill-a-day multi-vitamin preparations are usually poor in quality and not very helpful. Better quality formulas require at least 3 tabs/caps per day. Multi-nutrient formulas should usually always be taken with at least some food. This helps improve absorption, prevent abdominal discomfort, and prevent the "niacin flush" that sometimes otherwise occurs.
- Look for a formula that contains a full range of B vitamins, vitamins A, C, E and D, and a full complement of minerals. Vitamin B6, magnesium and chromium are particularly important, yet often deficient in typical diets.
- Many people benefit additionally from taking extra Essential Fatty Acids, vitamin C, and sometimes, a digestive enzyme called bromelain.
- The best place to find high-quality, complete nutritional supplementation is usually your local health store.
- Finally, don't forget to drink plenty of clear, pure water to help flush out all those toxins your body stores along with its fat.

GOOD JUDGEMENT

In general, use your good judgment. Do not overdo anything. Keep all nutritional supplementation to levels consistent with what nature intended for the human body.

And look at the ingredient list of any packaged item you put in your mouth. Look at the source. The maker of a food or food supplement should be a reputable company, with qualified experts doing the formulations.

IF YOU ENCOUNTER PROBLEMS

Most people who experience this weight loss system meet with complete, ecstatic success.

If you sense that your results should be different, remember that every human on this planet is distinct from every other and you are likely to react differently from anyone else to a given external stimulus. So if by some chance your rate of fat loss seems too slow, note this important fact:

Everyone loses fat at his or her own individual pace.

Just continue following the system and working out with your OrbiTrek Pro™ and your goals WILL be reached. You may simply be one of the few who are “slow reactors”. It may take a bit longer, but you WILL get there!

Also, you will want to make sure you’re maximizing your success by following the ENTIRE program outlined here. This is most important for anyone whose initial results may be slower in coming than others.

WHEN TO SEE YOUR DOCTOR

In general, see your doctor if any physical symptom or sign occurs that is unusual or makes you uncomfortable or worried in any way!

AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT

1) LA CAPACITÉ PONDÉRALE MAXIMALE D'ORBITREK PRO EST DE 275 LBS. Les personnes dont le poids dépasse cette limite ne devraient PAS utiliser cet appareil.

2) Gardez les enfants et les animaux domestiques à l'écart du OrbiTrek Pro en tout temps. NE laissez PAS les enfants sans surveillance dans la pièce où se trouve l'appareil.

3) Si l'utilisateur se sent étourdi, a des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre symptôme anormal, il doit CESSER l'entraînement immédiatement. CONSULTEZ UN MÉDECIN IMMÉDIATEMENT.

4) Posez l'OrbiTrek sur une surface non encombrée et à niveau. Placez un tapis sous l'appareil pour aider à le garder stable et pour protéger le plancher.

5) Portez toujours des vêtements de sport adéquats lorsque vous vous entraînez. Il faut également porter des chaussures de course ou aérobiques.

6) Utilisez l'OrbiTrek Pro uniquement à des fins d'entraînement, tel que décrit dans le présent manuel. N'utilisez PAS d'autres accessoires non recommandés par le fabricant.

7) NE placez PAS d'objets tranchants près de l'OrbiTrek Pro.

8) Les personnes handicappées ne devraient pas utiliser l'OrbiTrek Pro sans qu'un professionnel de la santé qualifié ou un médecin ne soit présent.

9) Faites toujours des exercices d'étirement avant de vous entraîner.

10) N'utilisez JAMAIS l'OrbiTrek Pro s'il ne fonctionne pas convenablement.

11) Resserez tous les boulons régulièrement.

12) N'utilisez ps l'OrbiTrek Pro sans les couvercles du moteur à double flux.

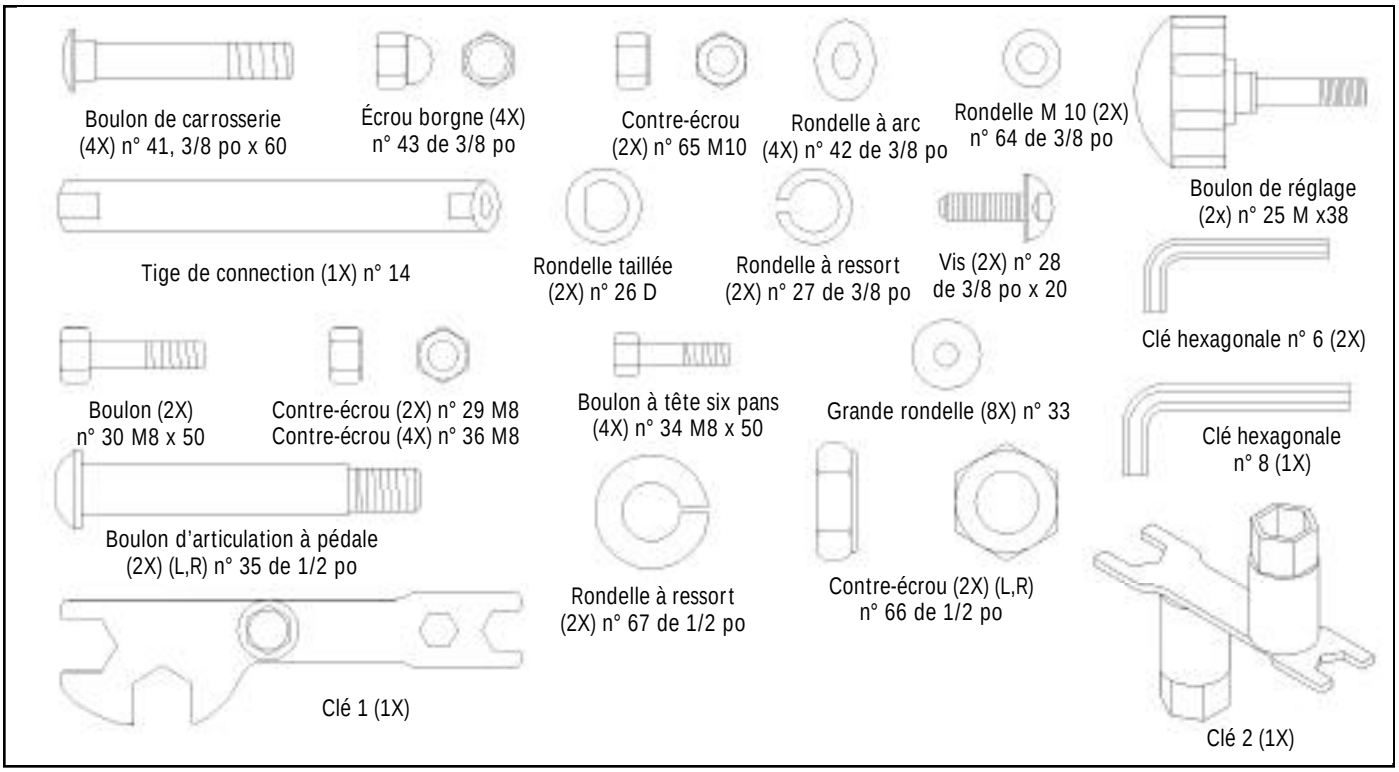
MISE EN GARDE : AVANT DE DÉBUTER UN ENTRAÎNEMENT SUR CET APPAREIL OU TOUT AUTRE PROGRAMME D'EXERCICES, CONSULTEZ D'ABORD VOTRE MÉDECIN. CELA EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANT POUR LES PERSONNES DE PLUS DE 35 ANS OU LES PERSONNES AYANT DES PROBLÈMES DE SANTÉ PRÉEXISTANTS. LISEZ TOUTES LES DIRECTIVES AVANT D'UTILISER L'APPAREIL. THANE FITNESS N'ASSUME AUCUNE RESPONSABILITÉ POUR LES BLESSURES OU DOMMAGES MATÉRIELS SUBIS LORS DE L'UTILISATION DE CE PRODUIT

CONSERVEZ CES DIRECTIVES

ASSEMBLAGE ET UTILISATION

I. AVANT de débuter

1. Repérez un site d'entraînement confortable. Assemblez votre OrbiTrek Pro dans un espace ouvert ayant une ventilation et un éclairage adéquats. En raison du caractère portatif de l'OrbiTrek Pro, vous n'avez pas besoin, jusqu'à un certain point, de l'assembler exactement là où il sera utilisé. Cependant, à des fins pratiques, vous devriez éviter de transporter l'appareil sur des distances excessives, à travers des passages étroits ou sur des escaliers une fois l'assemblage terminé.
2. C'est une bonne idée que d'aplatir le carton d'expédition et de l'utiliser comme surface de travail lorsque vous assemblez l'OrbiTrek Pro. Gardez quelques essuie-tout à portée de la main car certaines composantes ont été légèrement huilées au préalable.
3. Trouvez vos outils. OrbiTrek Pro comprend tous les outils dont vous avez besoin pour l'assemblage; cependant, vous trouverez peut-être que l'utilisation des outils suivants facilitera un assemblage rapide de l'OrbiTrek.
   - Ciseaux ou couteau universel.
   - Règle avec les mesures métriques et anglaises.
   - Clé à cliquet standard avec des douilles de 14 mm, 17 mm, 18 mm et 19 mm.
4. Vidéo d'assemblage. La vidéo de mise en forme ci-jointe comprend des directives complètes d'assemblage qui se trouvent après la partie mise en forme de la vidéo. Introduisez la vidéo dans votre magnétoscope à cassettes et assemblez tout simplement votre OrbiTrek Pro en suivant les instructions visuelles fournies. Vous pouvez toujours vous reporter au instructions écrites au besoin.



II. Comment fixer les stabilisateurs avant et arrière

Tournez l'orbiTrek Pro à l'envers de manière à ce que le châssis principal soit à l'envers. Localisez les stabilisateurs avant et arrière qui sont clairement indiqués à l'aide d'autocollants bleus sur lesquels sont imprimés les mots AVANT (FRONT) et ARRIÈRE (REAR). Fixez les stabilisateurs avant et arrière (2F et 2R) au châssis principal en utilisant :

- 4 boulons de carrosserie de 3/8 po x 60 (41)
- 4 rondelles à arc de 3/8 po (42) et
- 4 écrous borgnes de 3/8 po (43)

Placez le stabilisateur avant de manière à ce que les trous à collerette carrés soient positionnés vers le haut, vers vous. Prenez deux boulons de carrosserie (41) et introduisez-les dans les trous à collerette et à travers le support du stabilisateur situé sur l'appareil. Glissez les deux rondelles à arc (42) sur la section filetée des boulons de carrosserie. Fixez les écrous borgnes (43) et resserrez-les solidement.

Suivez la même procédure pour fixer le stabilisateur arrière.

Une fois les deux stabilisateurs solidement fixés, tournez l'appareil pour le mettre en position verticale.

Veuillez noter que le stabilisateur avant (2F) est muni d'embouts avant roulants (22) pour déplacer votre OrbiTrek Pro.

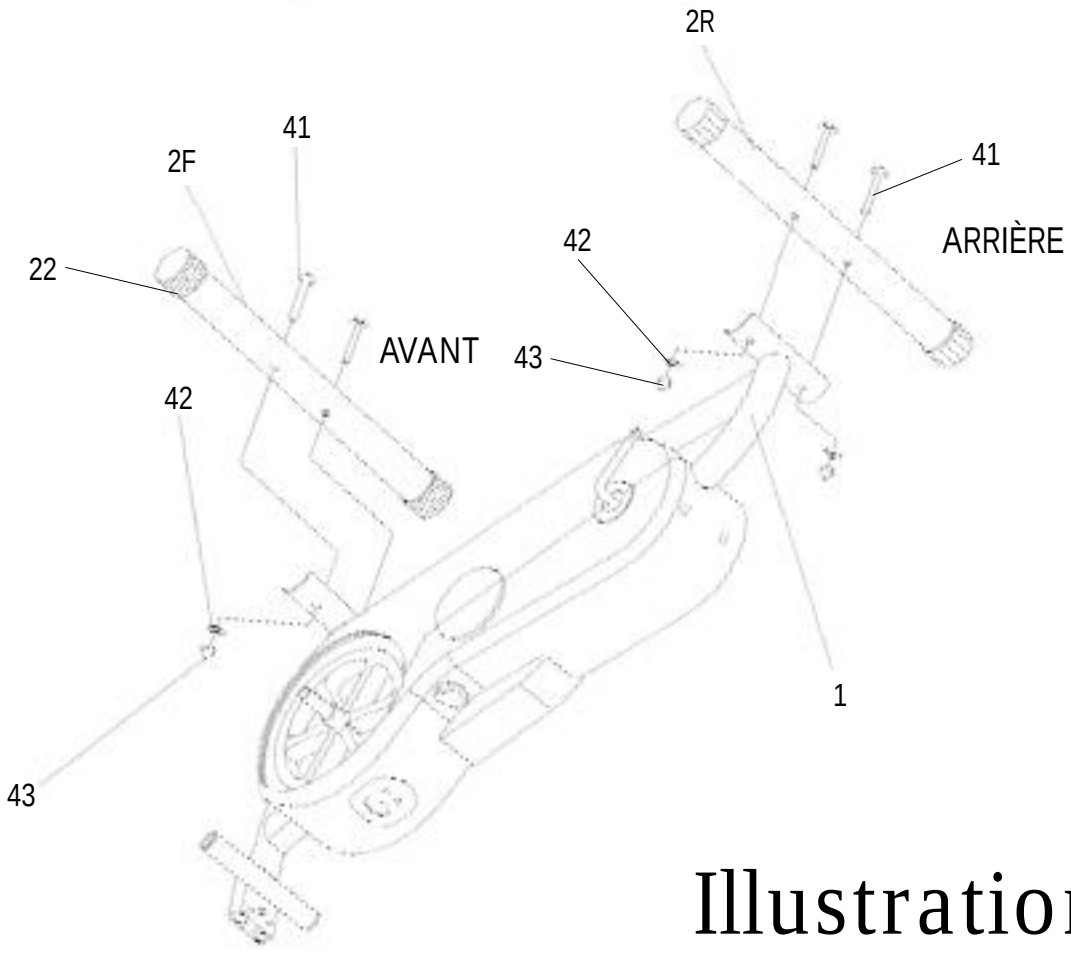


Illustration 1

III. Comment fixer le moteur à double flux

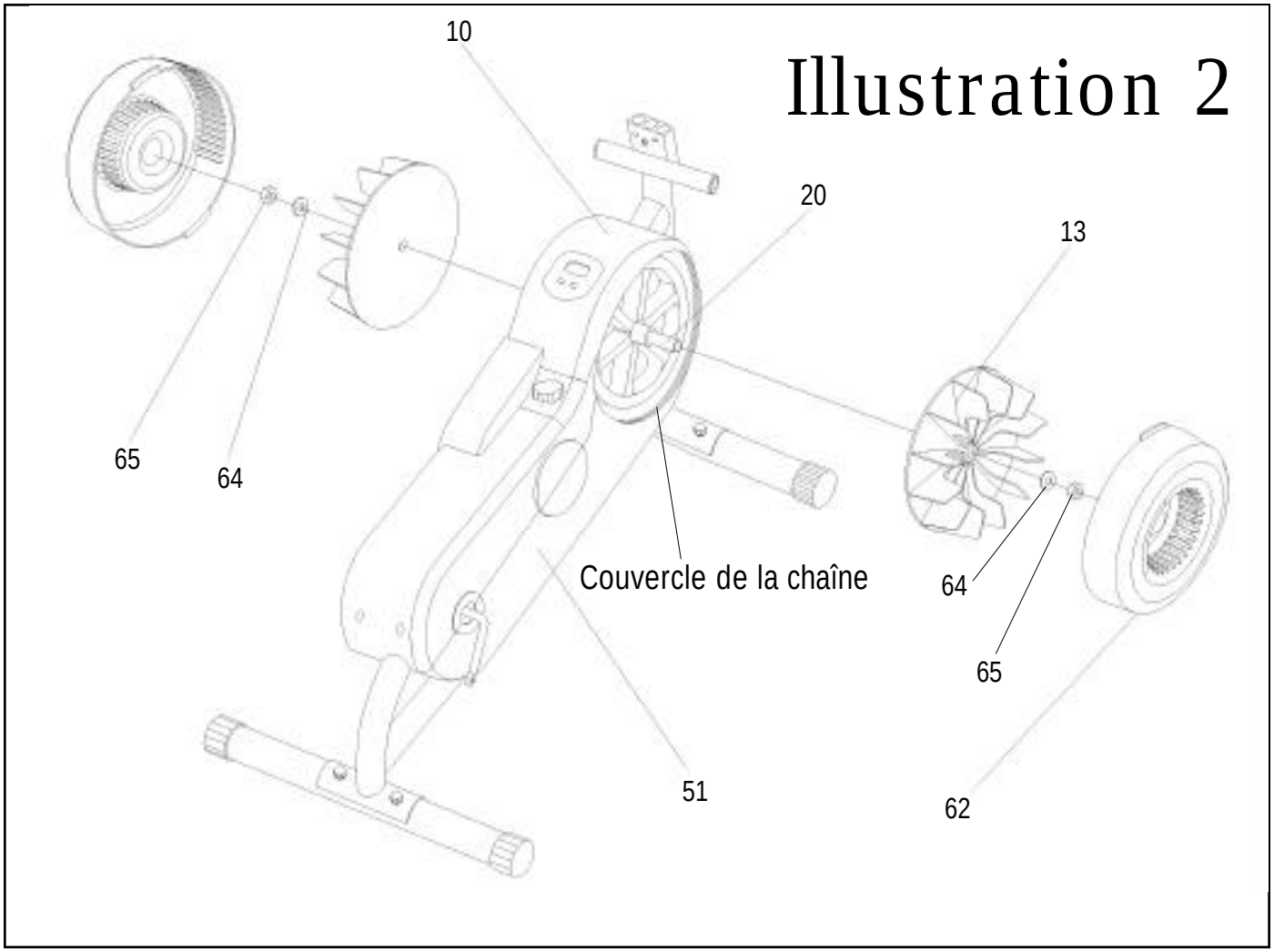
Moteur à double flux

Placez le moteur à double flux (n° 13) sur l'axe du moteur (n° 20) de manière à ce que le côté plat de la lame soit dirigé vers le centre de l'appareil. Le moteur à double flux devrait être « fixé en place ». Vous sentirez que chaque lame est solidement fixée lorsqu'elles sont installées adéquatement. Fixez les rondelles m10 (n° 64) et les contre-écrous m10 (n° 65) en place sur chaque axe de moteur et serrez à la main. À l'aide des deux douilles de 17 mm fournie, resserrez les deux contre-écrous solidement.

Nota: Les lames peuvent devenir endommagées si votre main glisse et frappe les contre-écrous alors que vous appliquez une pression sur ces derniers. Resserrez jusqu'à ce qu'ils soient bien fixés uniquement.

Couvercles du moteur à double flux

Chaque couvercle de moteur à double flux (n° 62) est muni d'une petite lèvre sur le dessus et d'une lèvre plus grande sur le bas. Maintenez le couvercle à la verticale et alignez la lèvre à l'ergot sur les couvercles de chaîne supérieurs et inférieurs et insérez dans la piste. Tournez le couvercle dans le sens anti-horaire en le fixant de manière à ce que le logo OrbiTrek Pro et les évents soient situés sur le dessus. Si vous avez du mal à ajuster le couvercle du moteur à double flux dans l'ergot, essayez de pencher légèrement le couvercle de manière à ce que l'ergot et la lèvre supérieurs s'ajustent en premier et faites la partie inférieure par la suite.



IV. Comment fixer les barres du coupleur

Installez les barres du coupleur de gauche et de droite (n° 5R et n° 5L) au châssis principal (n° 1) en utilisant la tige de connexion (n° 14). Mettez les barres du coupleur de côté pour l'instant. Retirez la vis latérale de 3/8 po x 20, la rondelle à ressort de 3/8 po (n° 27) et la rondelle taillée D (n° 26), d'une seule extrémité de la tige de connexion. Soyez avisés que la rondelle taillée a été conçue de manière à s'ajuster dans une seule direction. Observez la façon dont elle s'enlève et prenez note de la façon dont elle se remet en place.

Glissez la tige de connexion (n° 14) dans le tube court de connexion, de gauche à droite. Glissez la tige de connexion à travers le tube dans la barre gauche du coupleur (n° 5L). Remplacez la rondelle taillée D (n° 26), la rondelle à ressort (n° 27) de 3/8 po et la vis latérale (n° 28) de 3/8 po x 20 sur le côté gauche et resserrez à la main. Ensuite, répétez les mêmes étapes sur le côté droit. Prenez deux petites clés hexagonales et insérez-en une au centre de chaque vis latérale. Ne resserrez qu'un seul côté à la fois et laissez la clé hexagonale opposée maintenir l'autre boulon en place. Une fois ce côté resserré, faites de même pour l'autre côté.

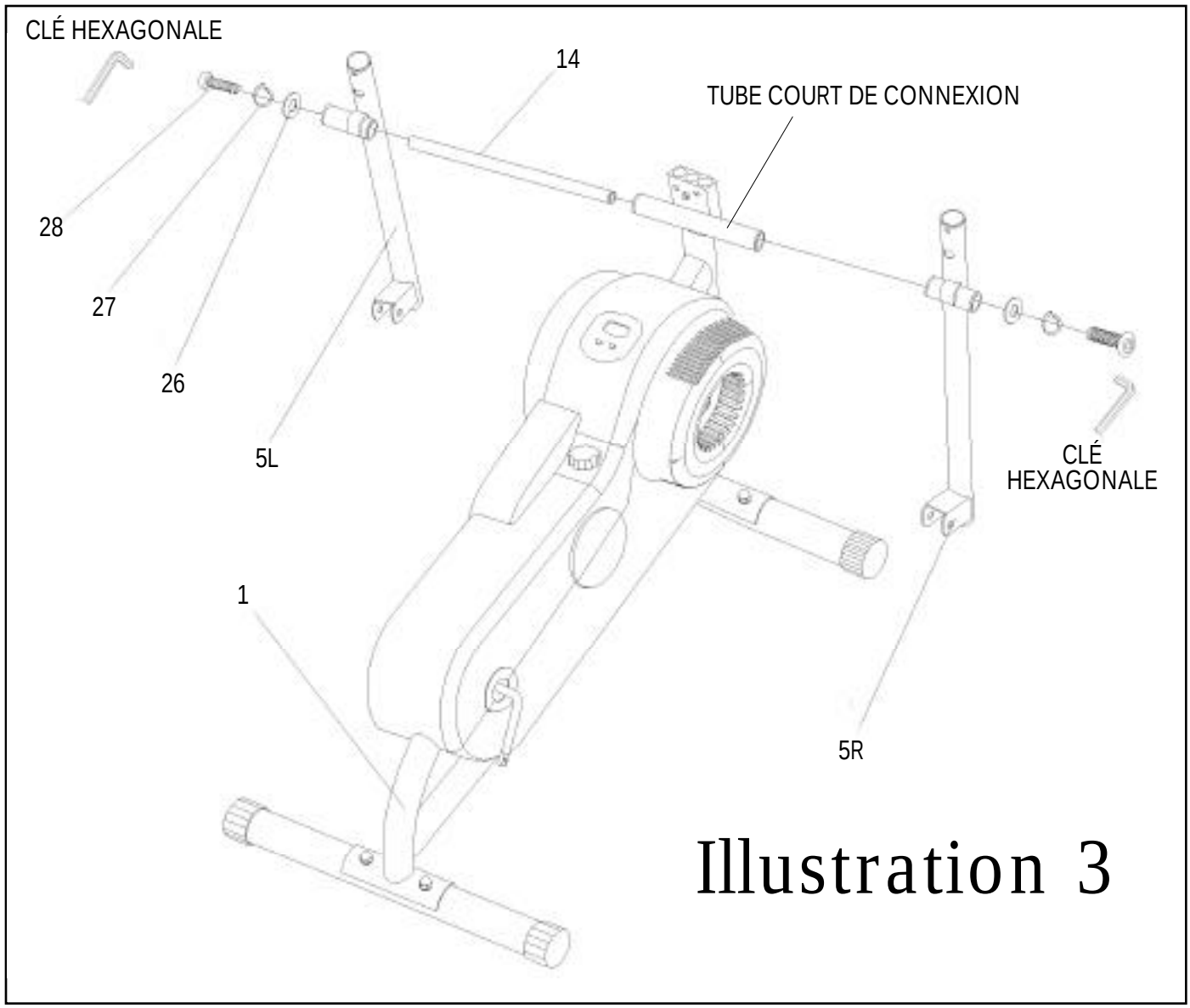


Illustration 3

V. Comment fixer les pédales

Pédales

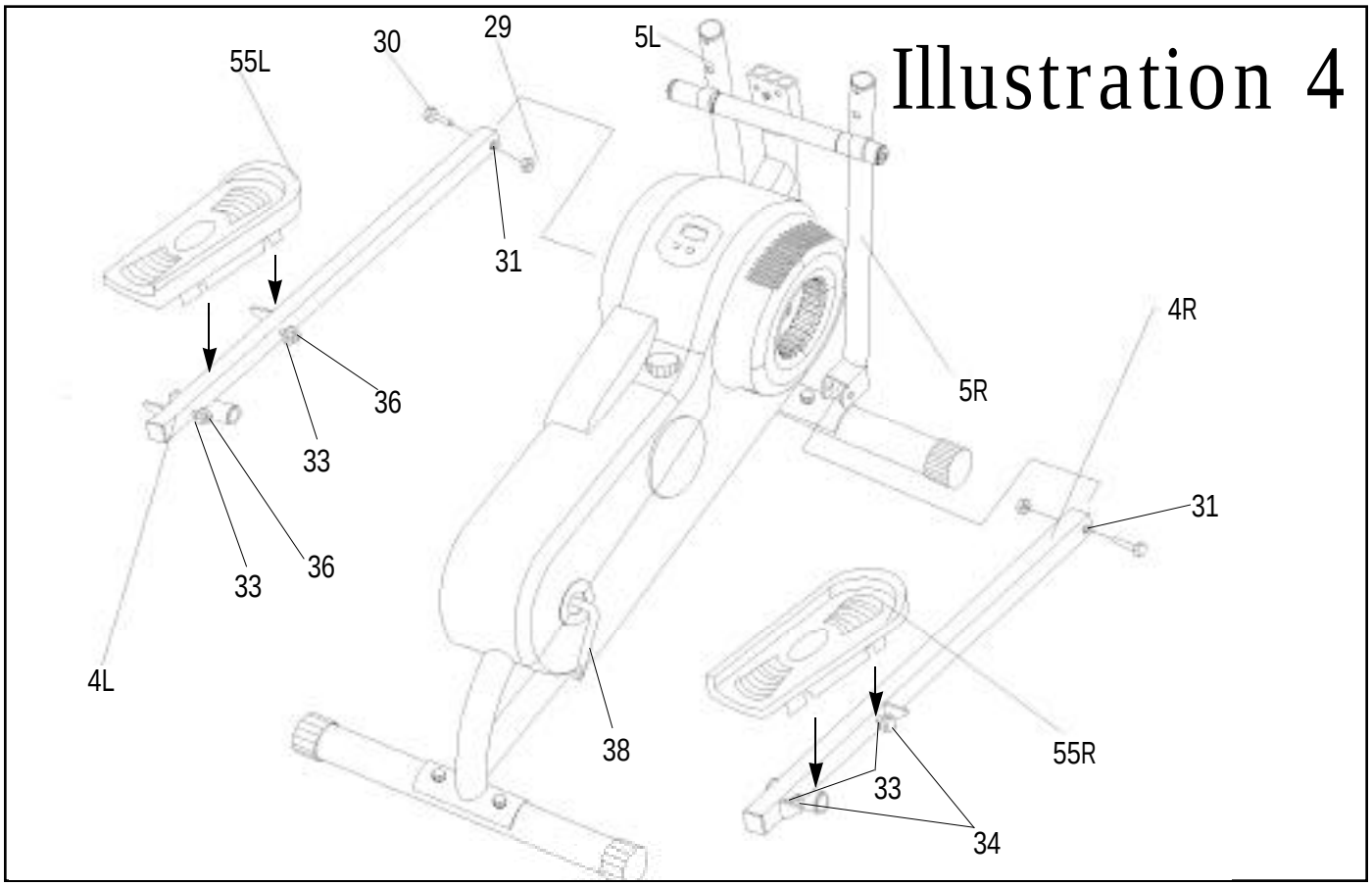
Fixez les pédales de droite et de gauche (n˚ 55R et 55L) sur les tubes de pédales respectives (n˚4R et 4L). Veuillez noter que les tubes de pédales sont marquées à l'aide d'autocollants où figurent les lettres R et L, pour Droite (Right) et Gauche (Left). Il y a des boulons (n˚ 34), des contre-écrous (n˚ 36) et des rondelles (n˚ 33) sur chaque tube de pédale dans laquelle les pédales glisseront. Ne dévissez pas complètement ces boulons ; il suffit de les dévisser suffisamment pour que vous puissiez glisser les pédales en place entre les tubes de pédales et les rondelles. Resserrez les boulons solidement à l'aide d'une clé plate et d'une douille.

Nota: Les pédales sont bien positionnées quand la strie ronde est à l'avant et le long du côté le plus proche du châssis principal de l'OrbiTrek Pro. Si vous les avez installées du mauvais côté, vous ne pourrez pas fixer les tubes de pédales au vilebrequin (n˚ 38).

Tubes de pédales

Il est maintenant temps de fixer la partie avant des tubes de pédales de gauche et de droite (n˚ 4R et n˚ 4L) aux barres du coupleur (n˚ 5R et n˚ 5L). Repérez les deux ensembles de boulons: Boulon (n˚30) M8 x 50 et contre-écrou (n˚29) M8. Assurezvous que la tête du boulon soit située vers l'extérieur de l'appareil et que les filets du boulon soient dirigés vers l'appareil. Tournez le boulon à travers les trous dans les barres du coupleur et les tubes de pédales. Resserez solidement les deux côtés à l'aide des contre-écrous en utilisant les outils fournis.

Nota: Les bagues peuvent tomber dans les tubes de pédales en mouvement. Assurezvous de les remettre en place avant de fixer la barre du coupleur.



VI. Comment fixer le tube de pédale au vilebrequin.

Nota: Les boulons d'articulation des pédales et les contre-écrous sont marqués d'un R pour Droite (Right) et d'un L pour Gauche (Left).

Fixez les tubes de pédales de gauche et de droite (n° 4L et 4R) au vilebrequin (n° 38) à l'aide des boulons d'articulation de pédales de 1/2 po de gauche et de droite (n°35L et 35R), de la rondelle à ressort de 1/2 po (n° 67) et du contre-écrou de 1/2 po (n° 66L et n° 66R). Assurez-vous de garder le boulon d'articulation droit pendant qu'il glisse à travers le tube de pédale pour rencontrer le vilebrequin. Si le boulon d'articulation est connecté au vilebrequin à un angle, il ne sera pas complètement fixé par l'écrou à ressort et des dommages au boulon d'articulation et au vilebrequin peuvent survenir. Alignez le tube de pédale de droite (n°4R) sous la pédale (n° 55R) au vilebrequin de droite et tournez le boulon d'articulation de pédale à la main jusqu'à ce que vous ne puissiez plus faire de rotations. Puis, prenez une clé hexagonale et continuez à tourner le boulon dans le sens horaire jusqu'à ce qu'il soit parallèle au tube de pédale. Fixez la rondelle (n° 67) en place puis l'écrou (n° 66R) dans l'intérieur du boulon. Resserrez l'écrou avec la clé préformée.

Nota: Le boulon d'articulation de la pédale de droite (n° 35R) resserre l'écrou dans le sens horaire et le boulon d'articulation de la pédale gauche resserre l'écrou dans le sens anti-horaire.

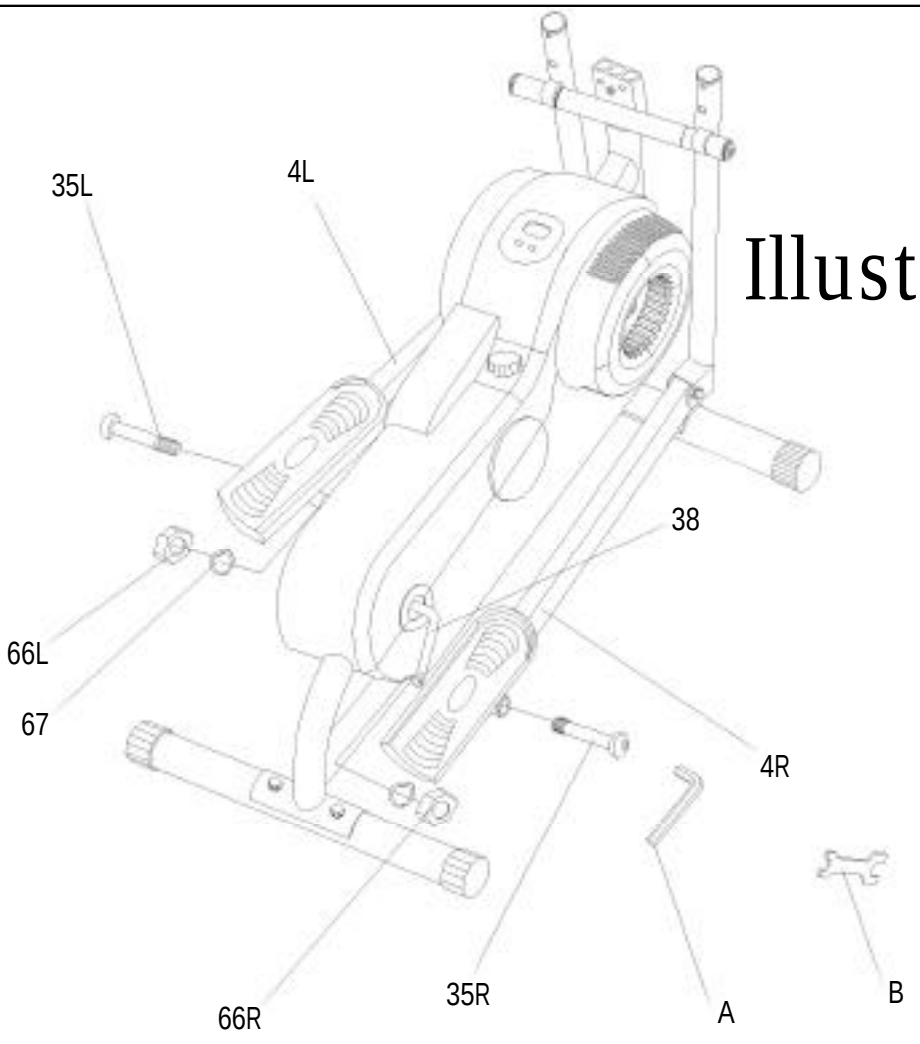
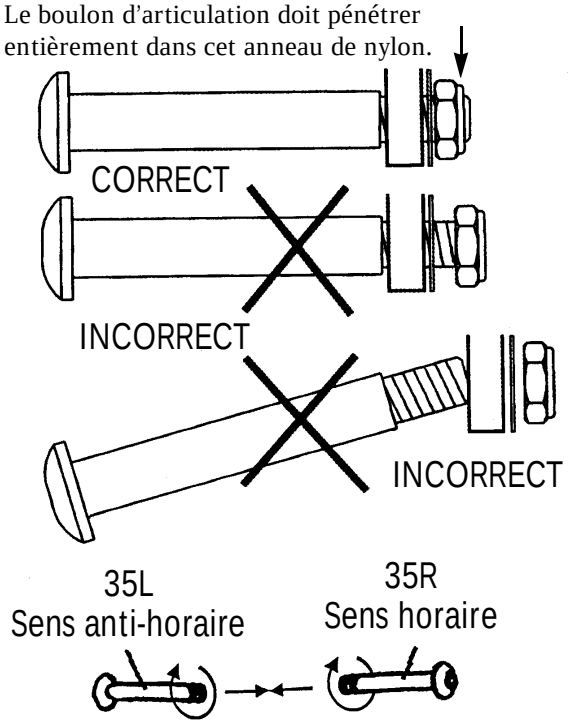


Illustration 5

Vous remarquerez un anneau de nylon sur la bordure à l'intérieur de l'écrou à ressort. Le boulon d'articulation doit pénétrer entièrement dans cet anneau de nylon.



IMPORTANT!

Le boulon d'articulation (35R et 35L) doit pénétrer entièrement dans l'anneau de nylon à l'intérieur de l'écrou à ressort (66R et 66L). Cela assurera la stabilité et la durabilité de votre OrbiTrek Pro.

Afin d'installer le boulon d'articulation adéquatement, maintenez-le parfaitement droit pendant que le boulon passe à travers le tube de pédale et le vilebrequin. Si le boulon d'articulation est connecté au vilebrequin à un angle, des dommages au boulon d'articulation et au vilebrequin peuvent survenir.

VII. Comment fixer les poignées

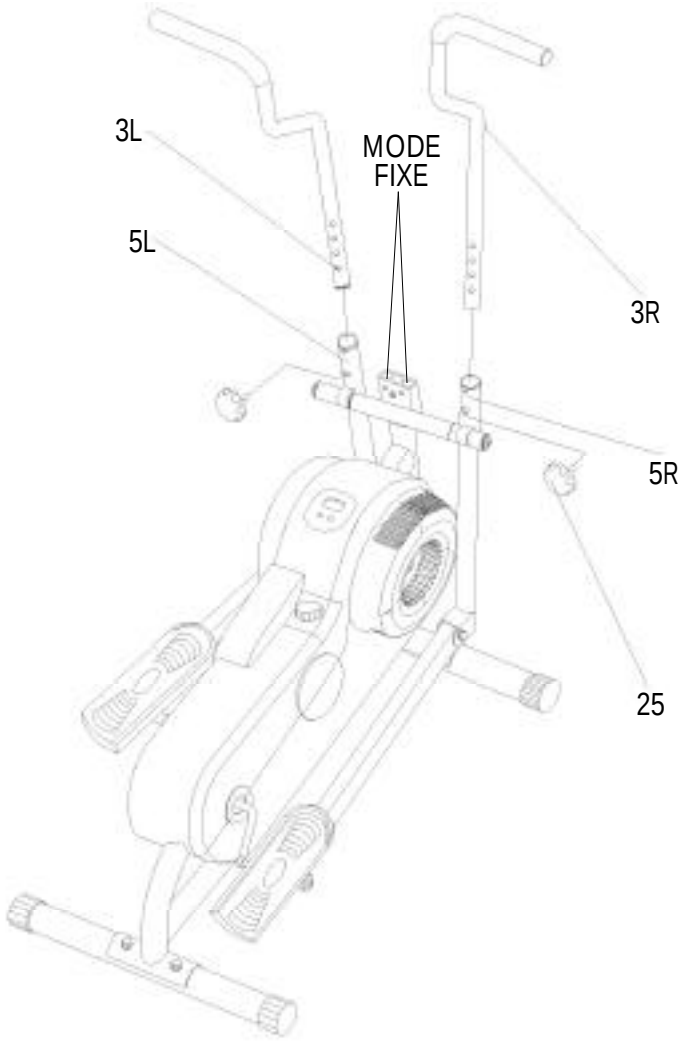
Poignées

Vous pouvez facilement régler les poignées (n° 3R et n° 3L) pendant votre entraînement; vous pouvez passer du mode action double au mode fixe.

Mode action double: Afin de permettre aux poignées de bouger en même temps que les pédales, insérez-les dans la barre du coupleur. Les poignées sont identifiées à l'aide d'autocollants où sont imprimées les lettres R et L, qui indiquent Droite (Right) et Gauche (Left). Sélectionnez une hauteur confortable et ajustez la hauteur à l'aide du boulon de réglage (n° 25).

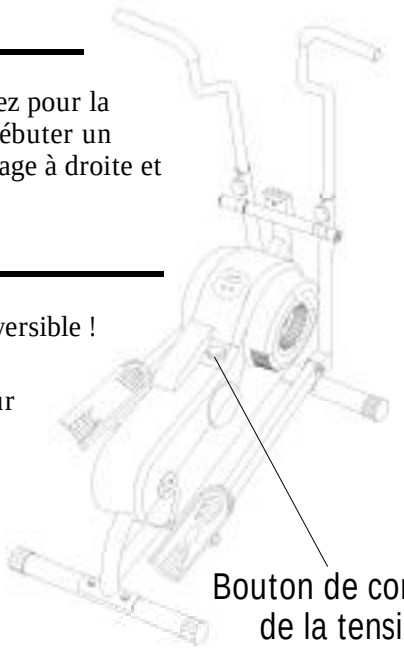
Mode fixe:
Pour maintenir les poignées immobiles, fixez-les au tube situé sur le châssis principal, entre les barres du coupleur. Tout comme le mode action double, réglez les poignées à la même hauteur confortable et fixez-les avec les mêmes boulons de réglage.

Illustration 6



VIII. Réglage de la tension

L'assemblage de votre OrbiTrek est maintenant terminé. Lorsque vous l'essayez pour la première fois, vous devriez régler la tension à un niveau approprié avant de débuter un entraînement complet. Pour augmenter la tension, tournez le bouton de serrage à droite et pour diminuer la tension, tournez-le à gauche.



IX. Mouvement réversible

Rappelez-vous que votre OrbiTrek est muni d'une fonction de mouvement réversible !

En pédalant vers l'avant, vous travaillez davantage vos muscles quadriceps (le devant des cuisses) alors qu'en pédalant vers l'arrière, vous mettez l'accent sur les muscles ischio-jambiers (arrière des cuisses).

Profitez de cette caractéristique pour rendre votre entraînement moins fatiguant et plus amusant.

X. Dispositif de contrôle électronique

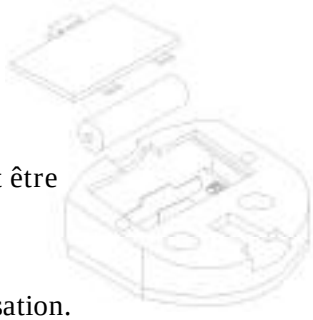
En appuyant sur une touche, vous pouvez régler le dispositif de contrôle électronique de votre OrbiTrek de manière à ce que les renseignements suivants soient affichés:

- BALAYAGE (SCAN): Appuyez sur la touche « MODE » jusqu'à ce que le mot « SCAN » (BALAYAGE) s'affiche. Le dispositif de contrôle affichera les 4 fonctions à tour de rôle à toutes les 30 secondes.
- VITESSE (SPEED): Appuyez sur la touche « MODE » jusqu'à ce que les lettres « SPD » s'affichent. Le dispositif de contrôle affichera votre vitesse de course.
- DISTANCE: Appuyez sur la touche « MODE » jusqu'à ce que les lettres « DST » s'affichent pour connaître la distance que vous auriez par couru si vos deux pieds étaient posés au sol.
- TEMPS (TIME): Appuyez sur la touche « MODE » jusqu'à ce que les lettres « TMR» s'affichent pour savoir depuis combien de temps vous vous entraînez.
- CALORIE : Appuyez sur la touche « MODE » jusqu'à ce que les lettres « CAL » s'affichent pour le calcul du nombre de calories brûlées.
- REMISE À ZÉRO (RESET): En appuyant sur la touche « RESET » (REMISE À ZÉRO) pour plus d'une (1) seconde, le dispositif de contrôle remettra toutes les valeurs fonctionnelles à zéro.

Le mode SCAN (BALAYAGE) permet au dispositif de contrôle d'alterner automatiquement les quatre données affichées sur de courtes intervalles; vous n'avez donc pas besoin de vous arrêter et d'appuyer sur une touche pour vérifier les différents renseignements.

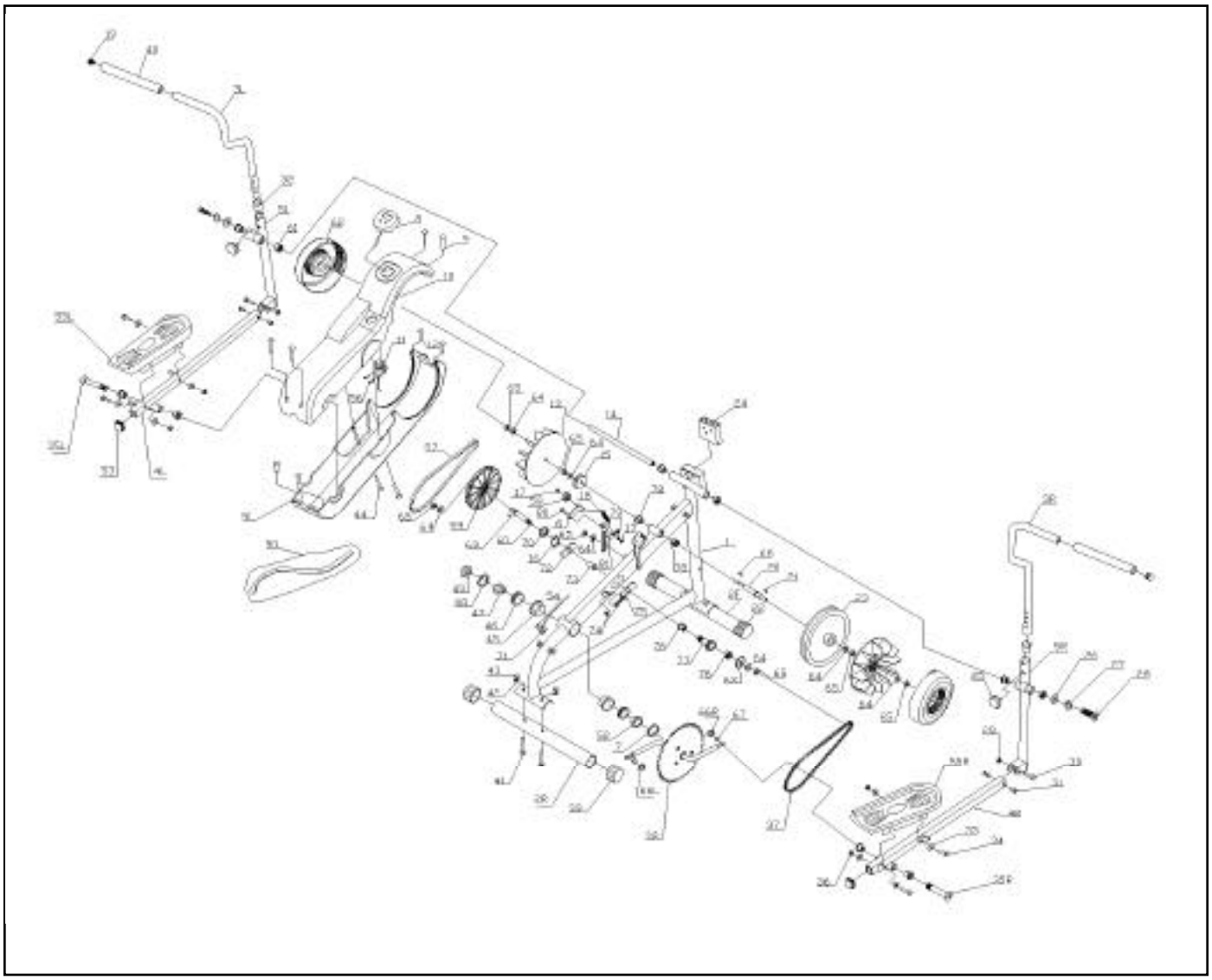
Le dispositif de contrôle vient avec une pile AA et s'arrête de lui-même lorsqu'il n'est pas utilisé, pour conserver l'énergie.

Comment remplacer la pile



1. Appuyez sur la petite languette à l'arrière de l'appareil avec votre pouce, maintenez la pression et soulevez.
2. Enlevez la pile
3. Remplacez-la par une pile de taille AA ou une pile UM-3
4. Assurez-vous que la pile soit placée correctement. L'extrémité marquée d'un – doit être en contact avec le ressort.
5. Si l'affichage devient illisible ou s'il est partiel, veuillez enlever la pile, attendre 15 secondes et l'installer de nouveau.
6. La durée de vie de la pile est d'environ un an dans des conditions normales d'utilisation.
7. Le retrait de la pile remettra toutes les valeurs fonctionnelles à zéro.

VUE DÉTAILLÉE ET LISTE DES PIÈCES



Vous trouverez une liste complète des pièces illustrées ici à la page suivante.

La plupart des pièces sont assemblées au préalable. Ce diagramme ne représente pas un guide d'instructions d'assemblage du OrbiTrek Pro ; il doit être utilisé simplement à titre de référence au cas où certaines pièces nécessitent une réparation ou un remplacement.

Thane Fitness se réserve le droit de modifier sans préavis les détails de l'OrbiTrek Pro tel qu'illustré dans le présent manuel du propriétaire.

N° DE PIÈCE	DESCRIPTION	SPÉCIFICATION	QUANTITÉ
1	CHÂSSIS PRINCIPAL		1
2F	STABILISATEUR AVANT		1
2R	STABILISATEUR ARRIÈRE		1
3L	POIGNÉE GAUCHE		1
3R	POIGNÉE DROITE		1
4L	TUBE DE PÉDALE GAUCHE		1
4R	TUBE DE PÉDALE DROITE		1
5L	BARRE DU COUPLEUR GAUCHE		1
5R	BARRE DU COUPLEUR DROITE		1
6	SUPPORT DE ROUE EN PLASTIQUE		1
7	RONDELLE	15 PO / 16 PO	1
8	DISPOSITIF DE CONTRÔLE ÉLECTRONIQUE		1
9	VIS	ST4,8 X 15	4
10	COUVERCLE DE LA CHAINE SUPÉRIEURE		1
11	BOUTON DE RÉGLAGE DU SERRAGE		1
12	VIS		4
13	MOTEUR À DOUBLE FLUX		2
14	TIGE DE CONNEXION		1
15	ROUE DE LA PETITE COURROIE		1
16	RONDELLE D'ARRÊT		1
17	CONTRE-ÉCROU	M6	2
18	PETIT RESSORT		1
19	EMBOUT ARRONDI POUR LA POIGNÉE	25,4 x 2	2
20	AXE DU MOTEUR POUR LA ROUE DE FRICTION		1
21	PLAQUE D'ANCRAGE	5 x 14	1
22	EMBOUT DÉVISSABLE		2
23	ROUE DE FRICTION		1
24	ENSEMBLE DE BAGUES EN PLASTIQUE		1
25	BOULON DE RÉGLAGE	M8 x 38	2
26	RONDELLE TAILLÉE D		2
27	RONDELLE À RESSORT	3/8 PO	2
28	VIS	3/8 PO x 20	2
29	CONTRE-ÉCROU	M8	2
30	BOULON	M8 X 50	2
31	BAGUE		4
32	BAGUE RONDE EN PLASTIQUE		2
33	GRANDE RONDELLE		8
34	BOULON À TÊTE SIX PANS	M8 X 50	4
35L	BOULON D'ARTICULATION DE PÉDALE GAUCHE	_ PO	1
35R	BOULON D'ARTICULATION DE PÉDALE DROITE	_ PO	1
36	CONTRE-ÉCROU	M8	4
37	CHAÎNE		1
38	ROUE DE CHAÎNE ET VILEBREQUIN		1
39	EMBOUT À 12 ANGLES		2
40	POIGNÉES EN MOUSSE		2
41	BOULON DE CARROSSERIE	3/8 PO x 60	4
42	RONDELLE À ARC	3/8 PO	4
43	ÉCROU BORGNE	3/8 PO	4
44	VIS	ST2,9 x 20	2
45	ENTRETOISE DE BAGUE D'ARRÊT CIRCULAIRE		2
46	COUSSINET DE BAGUE D'ARRÊT CIRCULAIRE		2
47	BAGUE D'ARRÊT CIRCULAIRE	7/8 PO	1
48	RONDELLE	7/8 PO	1
49	ÉCROU À TÊTE SIX PANS	7/8 PO	1
50	COURROIE DE FRICTION		1
51	COUVERCLE DE CHAÎNE INFÉRIEUR		1
52	BAGUE D'ARRÊT CIRCULAIRE	15/16 PO	1
53	EMBOUT CARRÉ		2
54	VIS		2
55L	PÉDALE GAUCHE	ST3,0 x 8	1
55R	PÉDALE DROITE		1
56	VIS	ST4,8 x 12	2
57	COURROIE 3VX		1
58	ROUE EN PLASTIQUE		1
59	ROUE DE GRANDE COURROIE		1
60	AXE POUR ROUE DE GRANDE COURROIE		1
61	BAGUE		10
62	COUVERCLE DE PALE DE VENTILATEUR		2
63	ROUE DE LA PETITE CHAÎNE		1
64	RONDELLE	M10	7
65	CONTRE-ÉCROU	M10	7
66L	CONTRE-ÉCROU GAUCHE	_ PO	6
66R	CONTRE-ÉCROU DROIT	_ PO	1
67	RONDELLE À RESSORT	_ PO	1
68	PLAQUE D'ANCRAGE	4 x 12	1
69	PLAQUE D'ANCRAGE	4 x 8	1
70	BAGUE ÉCROU	M27 X 1,5	1
71	CAPTEUR		1
72	PLAQUE DE BUTÉE		1
73	ROULEAU DE PROTECTION		1
74	ÉCROU	M8	2
75	PLANCHE RÉGLABLE POUR LA CHAÎNE		1
76	BAGUE		2
77	MANCHON		1
78	BAGUE		2
79	RONDELLE	M6	1
80	BOULON À SIX PANS	M6 X 25	1
81	PLANCHE RÉGLABLE POUR LA ROUE À COURROIE		1

Guide Nutritionnel

Tout renseignement médical ou relatif à la santé indiqué dans le présent guide ne doit pas être considéré comme un substitut à une consultation médicale. Toute tentative de diagnostic ou de traitement d'une maladie ou d'un trouble médical quelconque devrait être effectuée sous la supervision d'un médeccin qualifié au courant de vos antécédents médicaux.

Les renseignements figurant dans ce système de perte de poids s'appliquent à des personnes normales et en bonne santé dans le cadre d'un programme généralisé d'amélioration de l'apparence corporelle.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN AVANT DE DÉBUTER CE PROGRAMME OU TOUT AUTRE PROGRAMME DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE.

RENSEIGNEMENTS SUR LA NOURRITURE ET CONSEILS UTILES

CONSEILS À SUIVRE

1) CONSOMMEZ TOUJOURS DES REPAS ÉQUILIBRÉS: Mangez de façon à ce que votre consommation de glucides complexes corresponde le plus près possible à votre consommation de protéines. Vous pouvez faire cela en observant la nourriture que vous consommez, tout simplement. Exemple: si vous avez un plat de pâtes devant vous (haute teneur en glucides), vous devrez équilibrer ce repas en incorporant ce que vous considérez être une quantité égale (par volume, ou mieux encore, par poids) d'aliments ayant une haute teneur en protéines.

GLUCIDES COMPLEXES :
- Riz brun
- Ignames
- Gruau
- Pommes de terre
- Patates douces
- Farine d'avoine
- Son d'avoine
- Maïs
- Pain de blé entier
- Pâtes de blé entier
- Blé filamenté
- Crème de riz
- Doliques à œil noir
- Haricots de Lima
- Haricots noirs
- Haricots blancs
- Haricots Pinto

PROTEINES:
- Poitrine de dinde désossée, sans peau
- Blanc de poulet
- Blancs d'œufs
- Filet de porc
- Thon en boîte conservé dans de l'eau
- Produits laitiers sans gras
- Crevettes
- Bifteck de noix de ronde
- Morue
- Plie
- Aiglefin
- Petit gade
- Flétan
- Surlonge
- Blanc de poulet en boîte conservé dans de l'eau
- Tranches de charcuterie de dinde ou de poulet sans gras

2) BUVEZ BEAUCOUP D'EAU ! Essayez de boire huit verres d'eau de 8 onces ou plus quotidiennement. En général, il vaut mieux boire de l'eau de source embouteillée ou de l'eau distillée, car de nos jours, dans la plupart des régions, l'eau est traitée au chlore et avec d'autres produits chimiques néfastes pour la santé.

3) Consommez beaucoup de légumes filamenteux et de légumes à feuilles vertes ; ces aliments sont les MEILLEURS produits que vous puissiez consommer! Et souvenez-vous de ne pas tout ruiner en ajoutant des vinaigrettes huileuses!

Il existe plusieurs légumes qui utilisent plus d'énergie lors de la digestion qu'ils n'en procurent au corps. La digestion de n'importe quel aliment requiert une dépense d'énergie de la part du corps. Une fois la nourriture digérée, elle libère sa propre énergie emmagasinée sous forme de calories; ces dernières sont alors utilisées (« brûlées ») ou emmagasinées, le plus souvent, généralement sous forme de graisse. Parfois, le nombre de calories que contient un aliment est plus faible que le nombre de calories brûlées par la mastication et la digestion. L'action de manger du céleri ou des concombres, par exemple, peut en soi vous faire perdre du poids, sans avoir à faire d'exercices ou toute autre activité! Intéressant, n'est-ce pas?

Les légumes dont le processus de digestion permet de brûler plus de calories que la quantité contenue dans l'aliment comprennent:

- Germes de luzerne
- Feuilles de betterave
- Brocoli (tout juste)
- Chou
- Choux-fleur (tout juste)
- Céleri
- Poirée, suisse
- Ciboulette
- Concombre
- Aubergines (tout juste)
- Endives
- Ail
- Laitue
- Champignons
- Poivrons (tout juste)
- Radis
- Algues de tous genres
- Épinards
- Tomates (tout juste)
- Feuilles de navet
- Châtaignes d'eau
- Cresson

À PAS FAIRE

1) Évitez de suivre des régimes à répétition car, avec chaque régime, vous courez le risque de reprendre tout le poids que vous avez perdu, et parfois même un supplément, dès que vous cessez le régime. Suivez plutôt les directives simples indiquées ci-dessous.

2) N'ajoutez jamais d'huile ou de gras à ce que vous mangez ! Ceci est de loin la règle la plus importante à retenir et nous ne pouvons trop mettre l'accent là-dessus. Les mots « additionné d'huiles et de graisses » ont une signification particulière et très spécifique ici ; ils font référence à toutes ces graisses et huiles artificielles que les êtres humains fabriquent, traitent et ajoutent à la nourriture qu'ils consomment. Ils n'existent tout simplement pas dans la nature. Celle-ci crée le maïs... Les ÊTRES HUMAINS fabriquent de l'huile de maïs, de la margarine et des aliments frits. La NATURE crée le soya et les arachides... Les ÊTRES HUMAINS fabriquent l'huile de soya, la mayonnaise et l'huile d'arachide.

Il est très important d'éviter TOUTES les graisses et huiles ajoutées, non pas parce que ces dernières vous font engraisser mais parce qu'elles peuvent également vous rendre malade en raison de leur lien à certaines affections telles que le cancer du sein et du côlon, les maladies cardiaques et autres maladies graves.

Pour éliminer les graisses et huiles ajoutées, il faut éviter:

- La margarine
- La mayonnaise
- L'huile d'olive
- Le beurre
- Les vinaigrettes huileuses
- Les croustilles de tout genre (à moins qu'elles ne soient cuites au four)
- Les aliments frits
- Les frites
- Le fromage à la crème
- La crème glacée
- Le saindoux
- Et toute autre huile ou graisse fabriquée

Veuillez noter que vous pouvez utiliser du jus de citron et du sel épicé si vous n'aimez pas la salade sans vinaigrette. C'est délicieux! Ou vous pouvez essayer n'importe quelle vinaigrette sans huile; elles sont en vente à peu près partout. Vous serez surpris de constater à quel point leur goût s'est amélioré.

Tous les aliments indiqués ci-dessus sont très mauvais pour votre santé. Cependant, les pires aliments sont les produits hydrogénés tels que la margarine, la mayonnaise et toutes les huiles et graisses réchauffées, car ils ont une haute teneur en acides gras trans. Ces derniers sont des substances qui se forment lorsque la graisse ou l'huile est réchauffée ou a subi un traitement intensif. Un lien direct a été établi entre les acides gras trans et l'apparition de l'obésité, des maladies cardiovasculaires, du cancer et(ou) l'exacerbation de ces affections. Évitez à tout prix de consommer ces « aliments ».

3) Évitez les aliments transformés ayant une haute teneur en sucre et en farine blanche. Vérifiez les étiquettes et ne conso mmez aucun aliment dont la liste d'ingrédients fait état d'une trop grande quantité de ces produits, car ils contribuent également à l'obésité et à une mauvaise santé.

PRÉPARATION DE LA NOURRITURE

Il serait possible d'écrire un livre uniquement sur ce sujet ! Le point essentiel à retenir est, une fois de plus, d'éviter les graisses et huiles ajoutées ! Ne faites pas de fritures à l'huile. Utilisez des poêles antiadhésives avec de l'eau ou bouillon de poulet sans gras. Il suffit de procéder à quelques essais ; vous verrez à quel point cette méthode est facile. Souvenez-vous aussi que tout repas contenant de l'huile, du beurre et de la margarine peut être préparé sans ces ingrédients et ce, tout aussi bien ou presque. Vous aurez à faire des essais afin d'utiliser ce principe pour chacune de vos recettes préférées ; cependant, les bienfaits seront nombreux ! Cela se traduira par une meilleure santé et plus de succès.

PÉRIODE DE CONSOMMATION DES REPAS

La meilleure façon de planifier la consommation de vos repas est d'obtenir votre apport quotidien en mangeant plusieurs repas au cours d'une journée plutôt qu'un seul gros repas quotidien, par exemple. Les études ont démontré que lorsque deux groupes de personnes comparables consomment la même quantité de calories à des horaires différents, les personnes appartenant au groupe consommant un gros repas par jour prennent du poids et se sentent encore moins bien alors que ceux qui étalent leur consommation de calories au coursde la journée se sentent mieux et n'engraissent pas.

D'autres études indiquent que lorsque la nourriture est consommée tard dans la journée, près de l'heure du coucher, il y a prise de poids alors que ce n'est pas le cas lorsque la même nourriture est consommée plus tôt dans la journée.

Le gros repas du soir typique pour la plupart des gens présente un problème car le cycle naturel du corps au quotidien est tel que le soir est la période où le corps se prépare au repos et non à digérer un gros repas. Plus important encore, Il est plus probable que la nourriture consommée tard dans la journée se transforme en réserves lipidiques de l'organisme. Donc, consommez un repas léger le

soir – un morceau de poulet grillé, du riz brun et des légumes – cependant, faites attention aux portions. À retenir : la nourriture consommée à une heure tardive sera fort probablement convertie en réserves lipidiques emmagasinées ; et il est beaucoup plus difficile de se débarrasser de la graisse corporelle, une fois accumulée et le processus est plus lent. Beaucoup de gens l'ont déjà constaté.

Prenez toujours un petit déjeuner. Une tasse de crème de blé, de blé filamenté, de flocons d'avoine ou une omelette faite de blancs d'œufs constitue une excellente façon de débuter la journée. Cela alimente le corps et l'esprit, vous fournissant ainsi l'énergie dont vous avez besoin pour faire face aux difficultés du quotidien. Quoi que vous fassiez, ne sautez pas ce repas important.

En plus du déjeuner, du repas du midi et du repas du soir, assurez-vous de manger une petite collation à la mi-matinée et une autre entre le repas du midi et le repas du soir.

QUAND MANGER ET QUAND S'ARRÊTER

Les personnes naturellement minces adhèrent généralement aux principes suivants:

1) Elles ne mangent que lorsqu'elles ont faim ; et
2) Elles cessent de manger lorsqu'elles n'ont plus faim.

C'est ainsi que mangeait l'homme primitif, ce qui indique qu'il s'agit là de la façon naturelle de se nourrir. La plupart d'entre nous avons été accoutumés à manger lorsqu'il est temps de manger : à l'heure de repas du midi, du repas du soir et du petit déjeuner. Cependant, la vérité est qu'il est bien plus naturel de manger lorsque vous avez faim. Cela signifie manger lorsque vous avez vraiment faim et non pas simplement lorsque vous en ressentez l'envie. Essayez d'adhérer autant que possible à ce principe de consommation de nourriture simple mais efficace.

Le deuxième principe, qui consiste à cesser de manger lorsque vous n'avez plus faim, est également très efficace, bien qu'il puisse entrer en contradiction avec certains aspects de votre éducation remontant à l'enfance. Vous savez, certaines exhortations du genre « Mange! Il y a des enfants qui meurent de faim en Inde / en Somalie / ou autres endroits...»

Cela est peut-être vrai mais cela ne constitue néanmoins pas une raison pour vous gaver. Les leçons reçues à l'enfance ne sont pas toujours bonnes. Le meilleur moment pour arrêter de manger est lorsque vous vous sentez plein; curieusement, la plupart des gens n'appliquent pas ce principe. Ce principe signifie que vous devriez cesser de manger même si 95 % ou 5% de la nourriture dans votre assiette demeure intouchée. Cela n'a pas d'importance. La quantité de nourriture dans votre assiette constitue un facteur sans importance qui est entièrement arbitraire et n'a aucune pertinence en ce qui concerne les besoins de votre corps. Seule la façon dont vous vous sentez est importante. Si vous vous sentez satisfait... si vous n'avez plus faim... CESSEZ DE MANGER.

Si vous réussissez à mettre en pratique ces trois concepts de base relatifs à la consommation de nourriture, vous pourrez, dans une grande mesure, toujours contrôler votre poids.

REPAS AU RESTAURANT

La consommation de repas au restaurant pose certains problèmes. Les restaurants adorent utiliser de l'huile et du beurre pour une raison inconnue. Même les simples salades sont noyées dans des quantités d'huile absolument ridicules. Les légumes sont cuits dans du beurre et sont garnis avec encore plus de beurre avant d'être apportés à la table. Cette utilisation abusive d'huile et de beurre constitue le plus grand problème lorsque l'on mange au restaurant.

La question de la fraîcheur des aliments constitue également une cause d'inquiétude. Le poisson, la volaille et la viande, en ordre décroissant, sont les aliments les plus problématiques. Soyez vigilant. Posez beaucoup de questions, particulièrement en ce qui a trait à la fraîcheur. Si vous avez des raisons de douter de la fraîcheur des aliments qui vous sont servis, commandez autre chose ou quittez les lieux.

Lorsque vous commandez à manger dans un restaurant, suivez ces règles simples:

- Informez-vous toujours sur la quantité d'huile ou de beurre contenu dans le(s) plat(s) que vous désirez commander.
- Insistez pour que le(s) plat(s) que vous désirez soient préparés sans huile ou beurre, ou au pire, avec une très petite quantité de ces ingrédients.
- Refusez toute offre de saupoudrer vos mets avec du fromage.
- Commandez les salades avec une sauce au vinaigre uniquement ou avec des quartiers de citron dont vous pourrez presser le jus sur votre salade. Si vous devez commander une vinaigrette maison, choisissez-en une qui se sépare, de manière à ce que vous puissiez vous débarrasser de l'huile flottant au dessus en la déversant et utiliser la partie appétissante se trouvant sous l'huile. Ou apportez votre propre vinaigrette bonne pour la santé.
- Ne commandez jamais d'aliments frits ! Rappelez-vous de demander s'il y a des aliments frits dans les mets que vous commandez car cela n'est pas nécessairement évident. Par exemple, les restaurants italiens font souvent frire leurs « aubergines parmigiana ». Vous devez leur poser la question et éviter tous les mets préparés de la sorte.
- Évitez les mets crémeux. La plupart des mets généralement préparés avec de la crème sont tout aussi appétissants sans crème. Demandez à ce que le cuisinier prépare les mets comme vous le désirez.

- Commandez d'abord une salade (en aussi grande quantité que possible) et demandez à ce qu'elle soit apportée à votre table immédiatement. Évitez les vinaigrettes huileuses / crémeuses et mangez votre salade dès qu'elle est servie.
- Dites « non » aux petits pains et au beurre.
- Essayez de résister à la tentation de commander un dessert. Si vous devez absolument en commander, choisissez-en un qui ressemble le plus possible à de « vrais aliments reconnaissables ». Une coupe de fruits ou une tartelette aux fruits fera l'affaire. Dans tous les cas, évitez les tartes et gâteaux crémeux.
- En général, n'ayez pas peur de demander ce que vous voulez. S'ils disent « non », quittez les lieux. Il existe bien des restaurants qui seront heureux de répondre à vos besoins ; par conséquent, ne consommez pas de mets ne répondant pas à vos exigences.

ÉCARTS À VOTRE RÉGIME (CÉDER À UNE PETITE GÂTERIE

Oui, il vous arrivera de temps en temps de ne pas pouvoir résister à la tentation. Cela est acceptable en autant que vous n'utilisiez pas cet écart comme excuse pour retourner à vos anciennes habitudes de consommation de nourriture. Reprenez le rythme avec votre prochain repas. Ne vous culpabilisez pas. Rappelez-vous tout simplement que vous êtes sur la bonne voie et félicitez-vous pour le chemin parcouru. Apprenez à vous défaire de vos anciennes habitudes néfastes et renouez avec votre engagement envers votre bien-être et envers vos objectifs d'amélioration de votre santé et de votre corps.

COMMENT ÉVITER LE BESOIN IRRÉSISTIBLE DE CÉDER À LA TENTATION

1) BRISEZ LE CYCLE!

- Qualité des aliments : Cela constitue le facteur le plus important que vous pouvez modifier en ce qui a trait aux cycles négatifs de consommation alimentaire. Évitez tous les aliments vides. Évitez les aliments qui déclenchent les états de besoin. Évitez tous les aliments ajoutés ayant subi une grande transformation. Mangez des aliments naturels et reconnaissables.
- Évitez toutes les graisses ajoutées : Il s'agit là du principe de régime le plus important d'entre tous. Les graisses et huiles ajoutées (a) vous font engraisser plus rapidement que tout autre ingrédient que vous puissiez consommer ou toute autre activité que vous puissiez faire (b) augmentent les risques de maladies cardiaques et de cancer et diminuent votre espérance de vie (c) peuvent entraîner une fringale de petites douceurs, ce qui peut causer davantage de dommages à votre santé et augmenter les niveaux de graisse.
- Évitez le sucre : Le sucre blanc raffiné (sucre de table) est néfaste pour la santé à bien des niveaux et (a) entraînera une prise de poids et (b) entraînera un besoin irrésistible de consommer des graisses, ce qui augmentera la prise de poids.
- Buvez beaucoup d'eau : Il s'agit là d'une méthode saine et facile d'éviter les états de besoin. Souvent, une envie irrésistible de manger, particulièrement des aliments engraissants, peut être apaisée en buvant un verre ou deux d'eau! En buvant beaucoup d'eau, cela agit directement sur l'estomac et aide à contrôler naturellement l'appétit. Buvez toujours de l'eau pure et fraîche. Évitez de boire de l'eau du robinet additionnée de chlore et d'autres produits chimiques. Essayez de boire au moins 6 à huit ver res d'eau par jour.
- Brossez vos dents au lieu de manger ! Souvent, une envie irrésistible de manger un aliment spécifique, particulièrement un aliment à haute teneur en gras et en sucre, est causée simplement par un mauvais goût dans la bouche. En vous brossant les dents ou en utilisant un rince-bouche, il arrive souvent que la sensation de besoin disparaisse immédiatement et aisément.
- Périodes de consommation de la nourriture: Ne sautez pas le petit déjeuner; cela ne fait qu'entraîner une hypoglycémie et des fringales importantes à la mi-matinée, ce qui peut vous faire manger des biscuits ou des beignets avec du café additionné de sucre. En mangeant ces aliments, cela peut créer un effet de « montagnes russes » sur votre taux de sucre dans le sang tout au long de la la journée. Une très mauvaise idée.
- Évitez de manger pendant les trois heures précédant l'heure du coucher. Ne rien manger vers l'heure du coucher peut diminuer vos niveaux de gras et modifier vos habitudes de consommation de nourriture de manière à ce que vous ayez plus faim le matin; cela vous fera manger un petit déjeuner léger à modéré et vous aidera à contrôler les fringales en mi-matinée.
- Quand vous avez besoin d'une collation entre les repas, mangez des légumes frais, des tranches de charcuterie de dinde sans gras, un aliment fait de blé entier (et non de farine blanche) ou un fruit.
- Portions: Vous pourrez mieux contrôler les fringales en mangeant plusieurs petits repas au cours de la journée plutôt qu'en essayant de vous priver de nourriture ou en prenant de légères collations au cours de la journée en combinaison avec un gros (souvent énorme) repas quotidien. Les études ont démontré que la consommation de plusieurs petits repas au cours de la journée facilite l'effort de perte de poids alors que la consommation de calories en un gros repas entrave cette perte.
- Évitez les aliments très salés s'ils ont tendance à provoquer des fringales ou si vous souffrez d'une maladie des reins ou d'hypertension.
- Mangez lentement : Cela vous aidera à minimiser l'état de besoin parce que vous vous sentirez plein plus rapidement que si vous avalez votre nourriture à toute allure.

- Variez les aliments : L'ennui est la raison pour laquelle la plupart des gens abandonnent leurs efforts de perte de poids. Essayez d'imaginer ce qui se passerait si vous ne mangiez que des carottes et du céleri ou de la soupe au chou à chaque repas. Vous finiriez rapidement par vous rendre au McDonald's le plus proche ou à la première boulangerie que vous apercevez sur votre chemin. Il existe beaucoup d'aliments appétissants qui vous fourniront toute la variété dont vous avez besoin pour le reste de vos jours et qui ne vous feront pas engraisser. Essayez différentes herbes et épices ainsi que différentes méthodes de cuisson.
- Essayez l'astuce suivante : Trimballez avec vous un petit bloc-notes sur lequel vous écrirez tout ce que vous décidez de manger avant de le consommer. L'action d'écrire tout ce que vous êtes sur le point de faire vous fournira un délai important. Il y a de bonnes chances que vous changiez souvent d'avis.

SUPPLÉMENTS NUTRITIONNELS

On pense souvent qu'un régime sain et équilibré devrait contenir tous les nutriments dont le corps a besoin. Cependant, dans le monde d'aujourd'hui en proie à la production de masse et à l'appauvrissement du sol, cela n'est généralement pas le cas. De plus, combien d'entre nous observons véritablement un « régime sain et équilibré » ?

Pour ces raisons et parce qu'une nutrition optimale est particulièrement importante pendant une période de métabolisme et de décomposition rapides des graisses, nous recommandons la prise de multi-vitamines / minéraux régulièrement.

Conseils:

- Les préparations de multivitamines qui requièrent l'ingestion d'un comprimé par jour sont généralement de piètre qualité et inefficaces. Les formules de qualité requièrent au moins 3 comprimés / capsules par jour. Les formules multi-nutriments doivent en général être prises avec un peu de nourriture. Cela aide à améliorer l'absorption, à éviter les malaises abdominaux et le « reflux de niacine » qui pourrait autrement survenir.
- Recherchez une formule qui contient une gamme complète de vitamines B, A, C, E et D ainsi qu'une gamme complète de minéraux. La vitamine B6, le magnésium et le chrome sont particulièrement importants et sont souvent absents des régimes habituels.
- De plus, beaucoup de gens tirent un bénéfice additionnel de la consommation d'acides gras essentiels, de vitamine C et parfois, d'un enzyme digestif nommé broméline.
- Votre magasin d'aliments naturels local est généralement le meilleur endroit où trouver des suppléments nutritifs complets de haute qualité.
- Pour terminer, n'oubliez pas de boire beaucoup d'eau pure et propre pour aider à l'élimination des toxines qu'emmagasine votre corps en même temps que les graisses.

SENS COMMUN

En général, utilisez votre sens commun. N'exagérez rien. Consommez les suppléments nutritionnels à des niveaux comparables à ceux que la nature a prévus pour le corps humain.

Et consultez la liste d'ingrédients de tout produit emballé que vous consommez. Vérifiez-en l'origine. Le fabricant d'un aliment ou d'un supplément alimentaire devrait être une compagnie réputée disposant de professionnels qualifiés pour l'élaboration des formules.

SI VOUS FAITES FACE À DES PROBLÈMES

La plupart des gens qui pratiquent ce système de perte de poids obtiennent d'excellents résultats et en sont satisfaits.

Si vous avez le pressentiment que les résultats obtenus devraient être différents, souvenez-vous que chaque être humain est différent et qu'il est probable que vous réagissiez différemment à un stimuli externe donné que les autres personnes. Donc, si, par hasard, votre perte de poids semble se faire trop lentement, veuillez noter ce fait important :

Nous perdons tous du poids à notre propre rythme.

Continuez tout simplement à suivre le système et à vous entraîner avec l'OrbiTrek Pro^{MD} et vous ATTEINDREZ vos objectifs. Peut-être faites-vous tout simplement partie de cette minorité de personnes qui « réagissent lentement ». Il se peut que cela vous prenne un peu plus de temps mais VOUS Y ARRIVEREZ !

De plus, vous devrez vous assurer de maximiser vos chances de succès en suivant le programme indiqué ici dans son INTÉGRALITÉ. Cela est particulièrement important pour toute personne dont les résultats initiaux se manifestent plus lentement que les autres.

QUAND CONSULTER VOTRE MÉDECIN

En général, consultez votre médecin si vous avez des symptômes ou signes physiques anormaux, qui vous inquiètent ou qui sont source d'inconfort!

AVISO IMPORTANTE SOBRE SEGURIDAD

1. EL MÁXIMO PESO QUE RESISTE LA ORBITREK^{MC} PRO ES 275 LIBRAS. Las personas cuyo peso corporal sobrepase este límite NO deberían utilizar esta máquina.

2. No permita que los niños y las mascotas se acerquen a la OrbiTrek^{MC} Pro. NO DEJE a los niños solos en la misma habitación en que se encuentra la máquina.

3. Si el usuario se siente mareado, con náuseas, dolores de pecho o con cualquier otro síntoma anormal, DETENGA su rutina de ejercicios de inmediato. CONSULTE INMEDIATAMENTE A UN MÉDICO.

4. Coloque la OrbiTrek^{MC} Pro sobre una superficie despejada y llana. Coloque una alfombra debajo de la unidad para ayudar a mantener su estabilidad y para proteger el piso.

5. Vista siempre ropa deportiva adecuada cuando haga sus ejercicios. También es necesario que use zapatos de deporte o para ejercicios aeróbicos.

6. Use la OrbiTrek^{MC} Pro solamente para lo que fué diseñada y tal como se describe en este manual. NO utilice ningún otro accesorio no recomendado por el fabricante.

7. NO coloque objetos angulosos cerca de la OrbiTrek^{MC} Pro.

8. Las personas inválidas o incapacitadas no deberían utilizar la OrbiTrek^{MC} sin la presencia de un profesional del cuidado de la salud o de un médico.

9. Haga siempre sus ejercicios de calentamiento antes de hacer sus ejercicios.

10. NUNCA use la OrbiTrek^{MC} Pro si no funciona correctamente.

11. Apriete todos los pernos periódicamente.

12. No use la OrbiTrek^{MC} Pro sin las tapas del ventilador turbo.

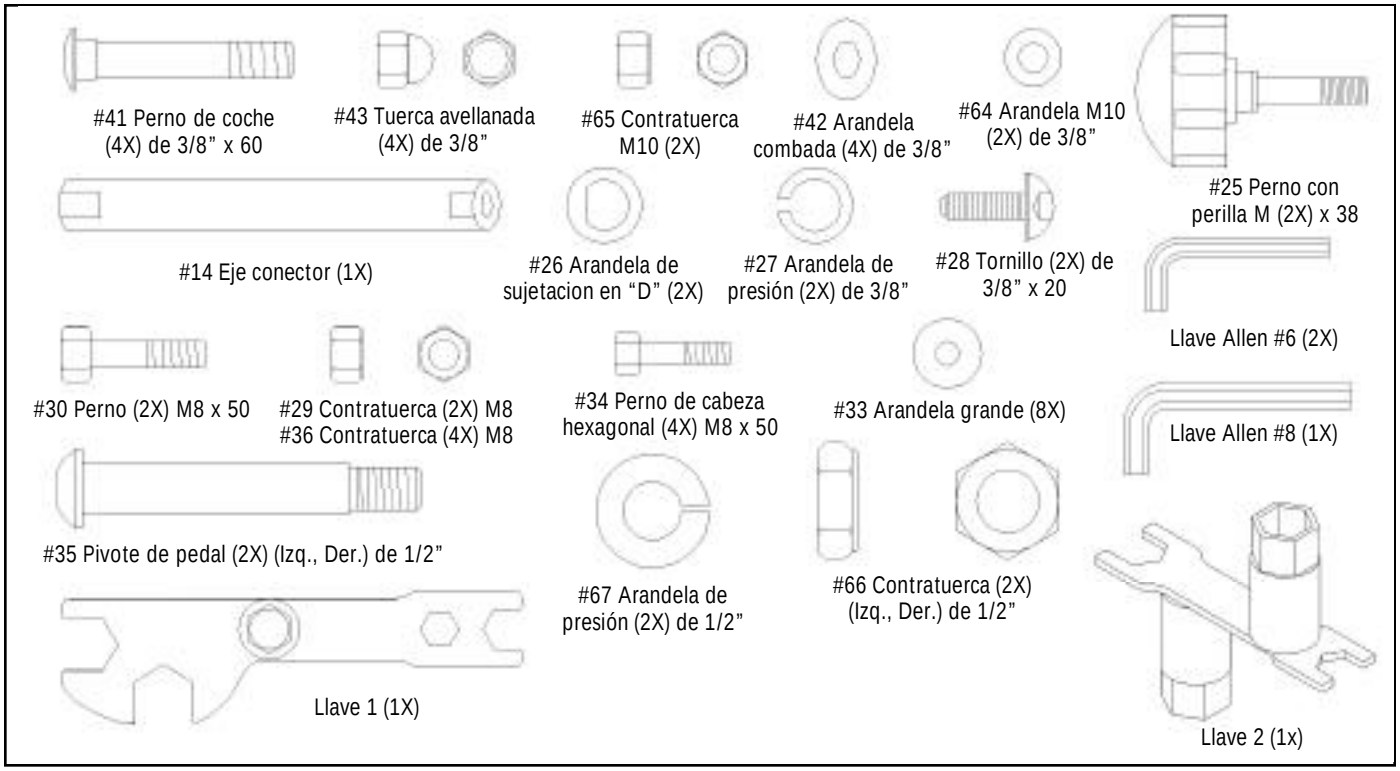
ADVERTENCIA: CONSULTE PRIMERO A SU MÉDICO ANTES DE COMENZAR ÉSTE O CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIOS. ÉSTO ES PARTICULARMENTE IMPORTANTE PARA LAS PERSONAS DE MÁS DE 35 AÑOS DE EDAD O QUE PADEZCAN DE PROBLEMAS PREEXISTENTES DE SALUD. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE SU USO. THANE FITNESS® NO ASUMIRÁ NINGUNA RESPONSABILIDAD POR LAS LESIONES PERSONALES O DAÑOS A LA PROPIEDAD SUFRIDAS POR, O COMO RESULTADO DEL USO DE ESTE PRODUCTO.

CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

ENSAMBLAJE Y USO

I. ANTES de empezar

1. Busque un sitio cómodo para trabajar. Ensable la OrbiTrek^{MC} Pro en un lugar abierto con suficiente ventilación y bien iluminado. Como la OrbiTrek^{MC} Pro es, en cierta medida, portátil, no es necesario ensamblarla exáctamente en el sitio en donde se va a usar. Sin embargo, para su comodidad, una vez armada, debería evitar desplazar la máquina a grandes distancias, por corredores estrechos o por las escaleras.
2. Una buena idea es aplanar el cartón de embalaje y usarlo como superficie de trabajo mientras instala la OrbiTrek^{MC} Pro. Tenga varias toallas de papel a la mano puesto que varias partes tienen una capa ligera de grasa.
3. Ubique sus herramientas. OrbiTrek^{MC} Pro trae todas las herramientas necesarias para su armado; sin embargo, usted puede facilitar y apresurar el ensamblado de la OrbiTrek^{MC} Pro con las siguientes herramientas:
   - Unas tijeras o un cuchillo de trabajo.
   - Una regla con medidas inglesas y métricas.
   - Una llave de trinquete con dados de 14 mm, 17 mm, 18 mm y 19 mm.
4. El video de ensamblaje. El video adjunto con el programa de ejercicios incluye las instrucciones completas de ensamblaje, que se encuentran después de la sección del video con el programa de ejercicios. Simplemente inserte el video en su VCR e instale su OrbiTrek^{MC} Pro siguiendo las instrucciones visuales que le ofrece el mismo. En caso necesario, siempre se puede referir a las instrucciones escritas.



II. Conexión del estabilizador delantero y el estabilizador posterior

Voltee la OrbiTrek^{MC} Pro de forma que el bastidor principal esté “patas arriba”. Ubique el estabilizador delantero y el trasero, que están marcados claramente con etiquetas azules que dicen DELANTERO y TRASERO. Coloque los estabilizadores delantero y trasero (2F y 2R) al bastidor principal, empleando:

- 4 - pernos de carro (41) de 3/8” x 60
- 4 - arandelas combadas (42) de 3/8” y
- 4 - tuercas avellanadas (43) de 3/8”

Coloque el estabilizador delantero con los hoyuelos cuadrados hacia arriba y hacia usted. Tome dos pernos de carro (41) y hágalos pasar por los hoyuelos y por el soporte del estabilizador que se encuentra en la unidad. Coloque dos arandelas combadas (42) sobre la parte enroscada de los pernos de carro. Coloque dos tuercas avellanadas (43) y apriételas firmemente.

Siga el mismo procedimiento para colocar el estabilizador trasero.

Una vez que coloque firmemente los estabilizadores, volteé la unidad a su posición debida.

Observe que el estabilizador frontal (2F) tiene tapas rodantes para la base delantera (22) que le permiten mover su OrbiTrekMC Pro.

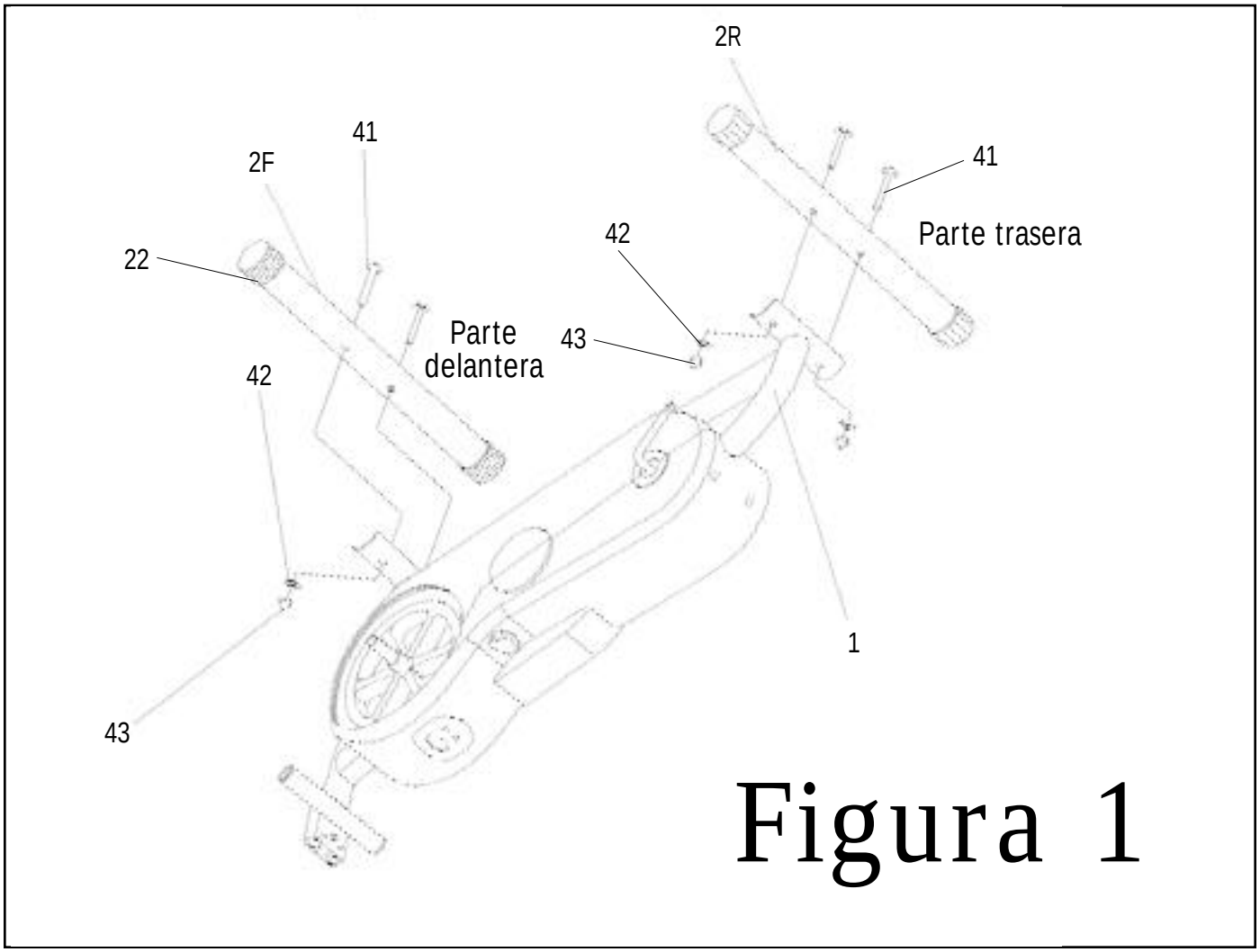


Figura 1

III. Conexión del ventilador turbo

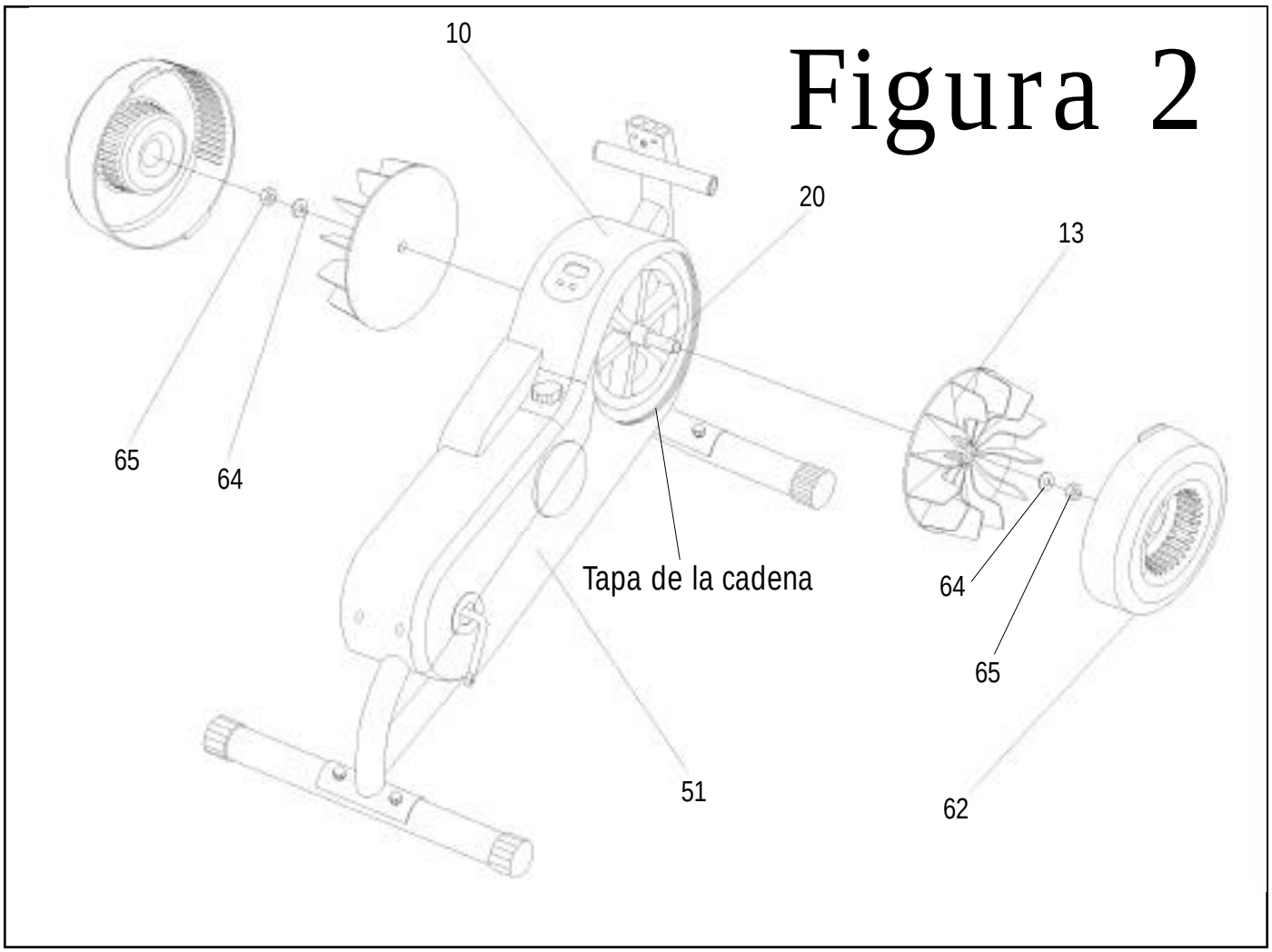
Ventilador turbo

Coloque el ventilador turbo (#13) en el eje del ventilador (#20) con el lado plano de las paletas orientado hacia el centro de la máquina. El ventilador turbo debería calzar en su sitio. Usted sentirá que cada paleta calza bien cuando está bien insertada en su base. Coloque las arandelas M10 (#64) y las contratuercas M10 (#64) en su sitio sobre cada eje del ventilador y apriételas a mano. Utilice las dos llaves de trinquete de 17 mm provistas y apriete ambas contratuercas firmemente.

Nota: Si su mano resbala y golpea las paletas del ventilador cuando está apretando las contratuercas, puede dañar a las paletas. Apriete las contratuercas tan sólo hasta que estén firmemente enroscadas.

Tapas del ventilador turbo

Cada tapa del ventilador turbo (#62) tiene un pequeño reborde en su parte superior y un reborde más amplio en su parte inferior. Sostenga la tapa verticalmente y alinie el reborde con las ranuras sobre las tapas superiores e inferiores para la cadena, e insértela en su carril. Gire la tapa en sentido contrario a las agujas del reloj hasta su sitio, con el logo de OrbiTrek^{MC} Pro y los agujeros de ventilación en la parte superior. Si tiene problemas haciendo que la tapa del ventilador turbo calce en las ranuras, intente inclinar la tapa ligeramente de modo que la ranura y el reborde superior calcen primero y luego calce el reborde inferior.



IV. Instalación de las barras de acoplamiento

Instale la barra de acoplamiento derecha y la izquierda (#5R y 5L) en el bastidor principal (#1) usando el eje conector (#14). Deje de lado las barras de acoplamiento por un momento. Del eje conector, saque por sólo un extremo el tornillo lateral de 3/8" x 20 (#28), la arandela de presión de 3/8" (#27) y la arandela de sujeción en "D" (#26). Tenga presente que la arandela de sujeción está diseñada para calzar de una sola forma. Observe la forma en que la saque y tenga presente cómo la va a poner de vuelta.

Haga deslizar el eje conector (#14) a través del tubo conector corto, de izquierda a derecha. Haga deslizar el eje conector por el tubo de la barra de acoplamiento izquierda (#5L). Vuelva a colocar la arandela de sujetación en "D" (#26), la arandela a presión de 3/8" (#27) y el tornillo lateral de 3/8" x 20 (#28) del lado izquierdo y apriete a mano. Luego repita estos pasos para el lado derecho. Tome las dos llaves Allen pequeñas e inserte una en el centro de cada tornillo lateral. Apriete un tornillo a la vez y permita que la llave Allen del lado opuesto sostenga el otro tornillo en su lugar. Cuando termine con un lado, apriete el otro.

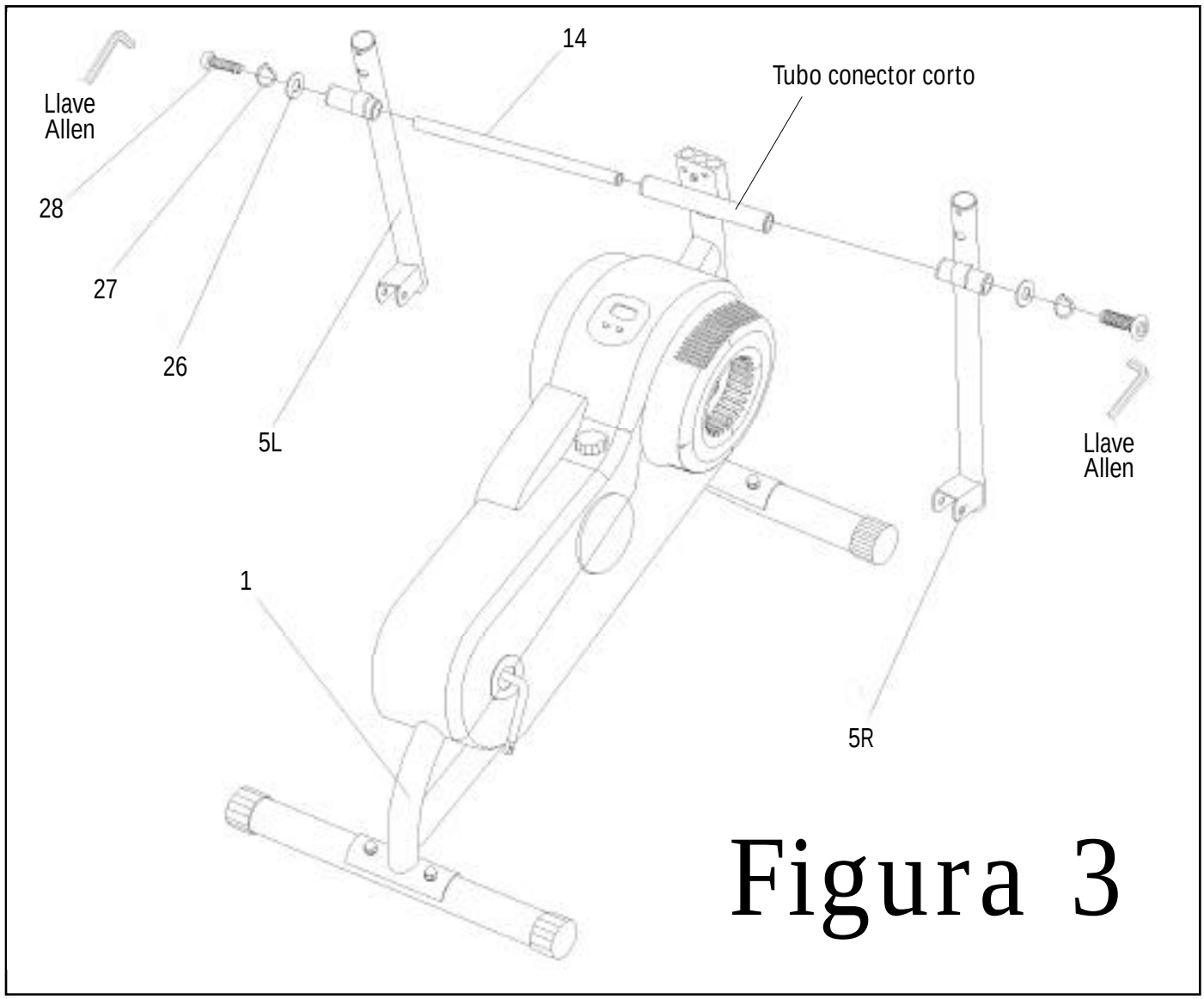


Figura 3

V. Instalación de los pedales

Pedal

Instale el pedal derecho y el izquierdo (#55R y 55L) sobre sus respectivos tubos de pedales (#4R y 4L). Observe que los tubos del pie y de los pedales tienen etiquetas marcadas con R y con L que significan el lado Derecho y el lado Izquierdo. En cada tubo de pedal hay pernos (#34), contratuercas (#36) y arandelas (#33) sobre los cuales se deslizarán los pedales. No desenrosque estos pernos por completo, tan solo aflójelos de modo que pueda deslizar los pedales en su sitio entre los tubos de pedal y las arandelas. Apriete bien los pernos con la llave plana y la llave de trinquete.

Nota: Los pedales están bien colocados cuando la protuberancia redondeada queda mirando al frente y a lo largo del lado más cercano al cuerpo principal de la OrbiTrek^{MC} Pro. Si instaló los pedales en sentido inverso, no podrá colocar los tubos de pedal en el cigüeñal (#38).

Tubos de pedal

Ahora se debe conectar el frente de los tubos del pedal derecho e izquierdo (#4R y 4L) a las barras de acoplamiento (#5R y 5L). Ubique los dos juegos de pernos: el perno M8 x 50 (#30) y la contratuerca M8 (#29). Asegúrese de que la cabeza del perno mire hacia el lado de afuera de la máquina y que la rosca del perno apunte hacia adentro. Atornille el perno a través de los agujeros en las perno apunte hacia adentro. Atornille el perno a través de los agujeros en las barras de acoplamiento y del tubo del pedal. Apriete ambos lados firmemente con las contratuercas, usando las herramientas provistas.

Nota: Puede ser que se salgan los manguitos de los tubos de pedal en movimiento. Asegúrese de volverlos a colocar antes de conectar el tubo a la barra de acoplamiento.

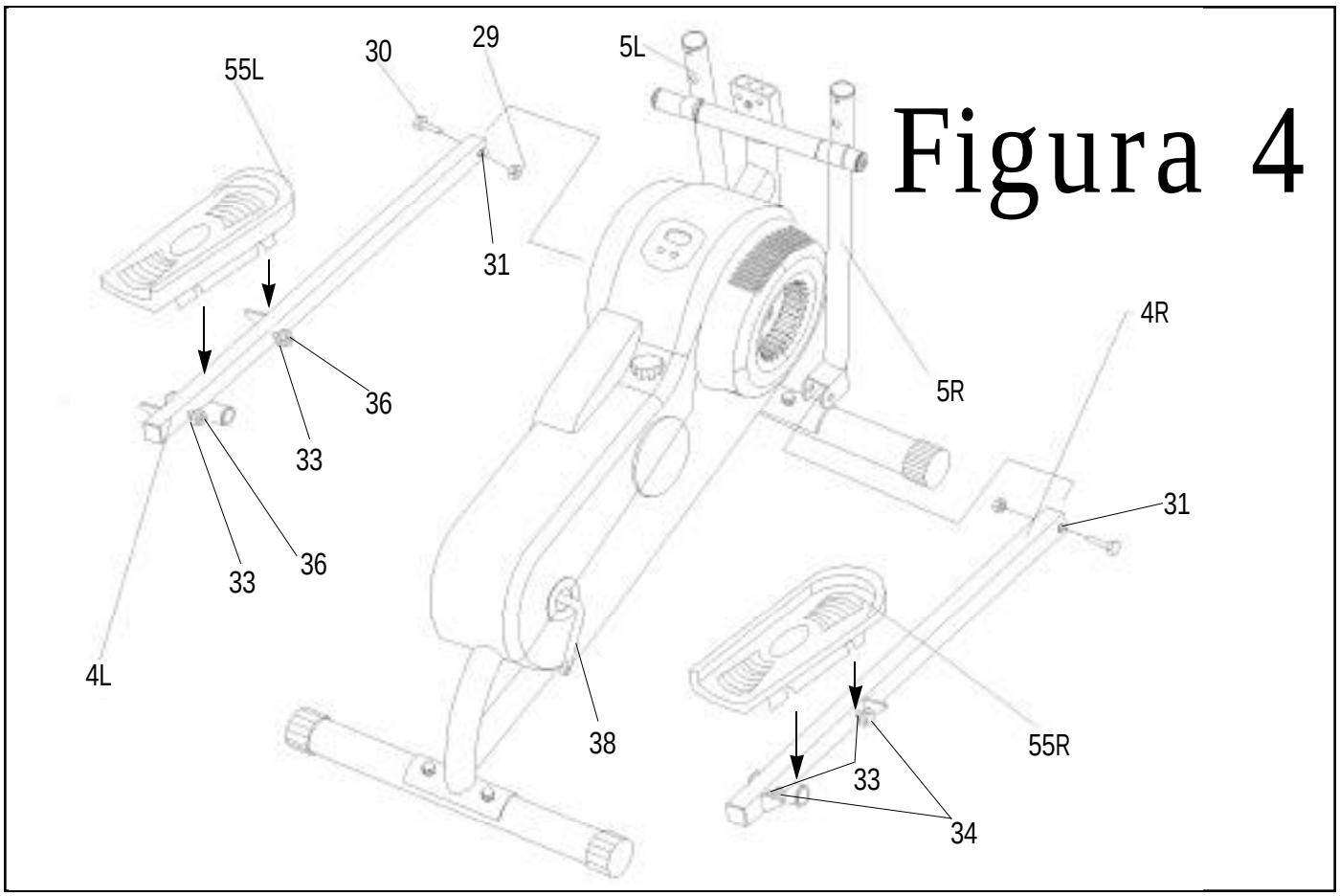


Figura 4

VI. Conexión del tubo del pedal al cigüeñal

Nota: PLos pivotes del pedal y las contratuercas tienen una marca (R) para el lado derecho, y una marca (L) para el lado izquierdo.

Conecte los tubos del pedal derecho y el izquierdo (#4R y 4L) con el cigüeñal (#38) empleando los pivotes del pedal derecho y el izquierdo de 1/2" (#35R y 35L), las arandelas de presión de 1/2" (#67) y la contratuerca de 1/2" (#66R y 66L). Asegúrese de mantener derecho el pivote del pedal a medida que entre al tubo del pedal y se encuentre con el cigüeñal. Si el pivote del pedal se conecta en ángulo con el cigüeñal, la arandela y la contratuerca no lo sujetarán bien y el mismo podrá sufrir daños y causarle daños al cigüeñal y a los pivotes. Alinie el tubo del pedal derecho (#4R) bajo el pedal derecho (#55R) con el cigüeñal del lado derecho y atornille el pivote del pedal a mano hasta que no lo pueda hacer girar más. Luego, tome la llave Allen y continúe atornillando el perno en sentido horario hasta que esté al ras con el tubo del pedal. Pase la arandela (#67) y luego la contratuerca (#66R) a través del interior del perno. Apriete la contratuerca con la llave provista.

Nota: El pivote del pedal derecho (#35R) requiere que la contratuerca se apriete en sentido horario y el pivote del pedal izquierdo (#35L) requiere que la contratuerca se apriete en sentido contrario a las agujas del reloj.

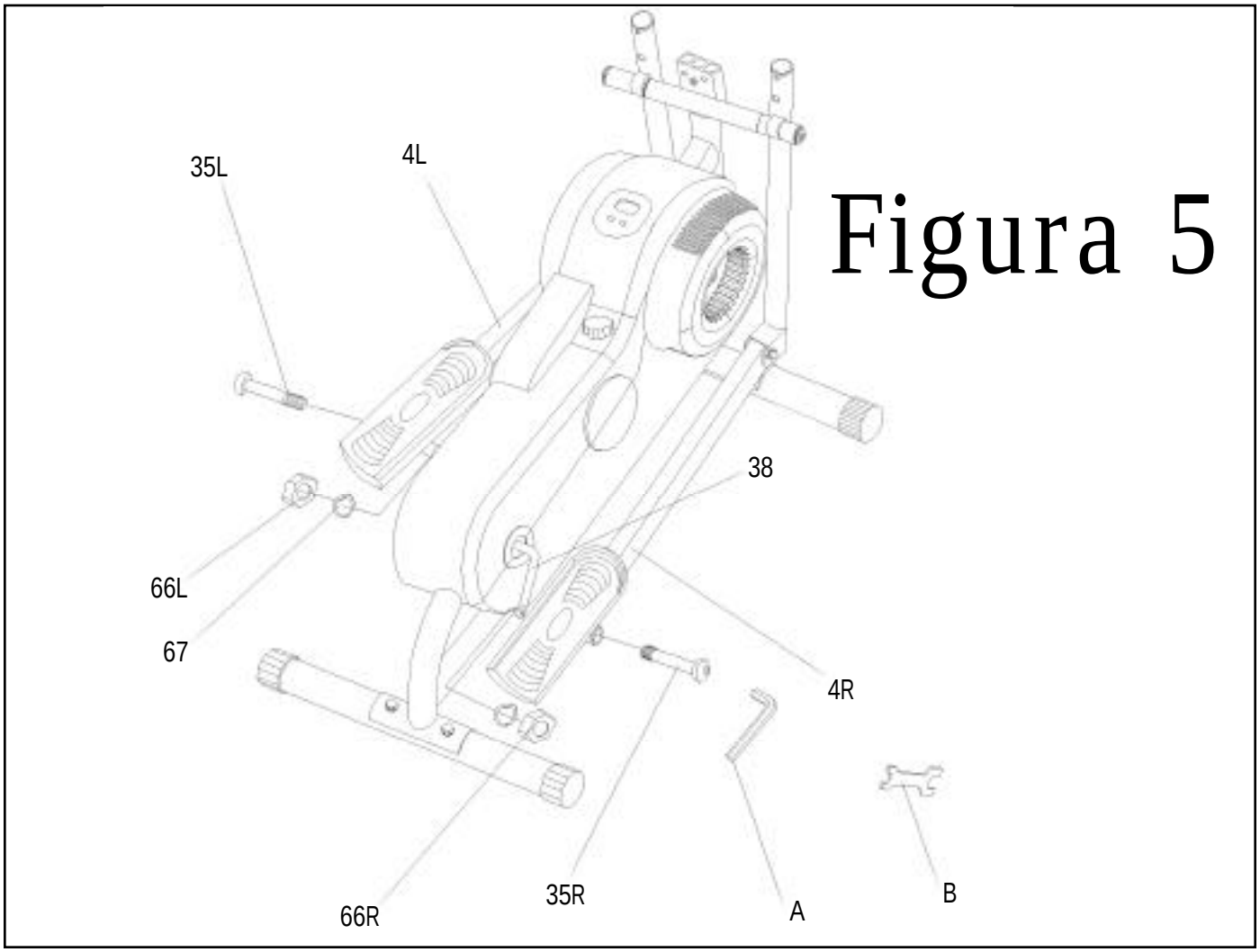
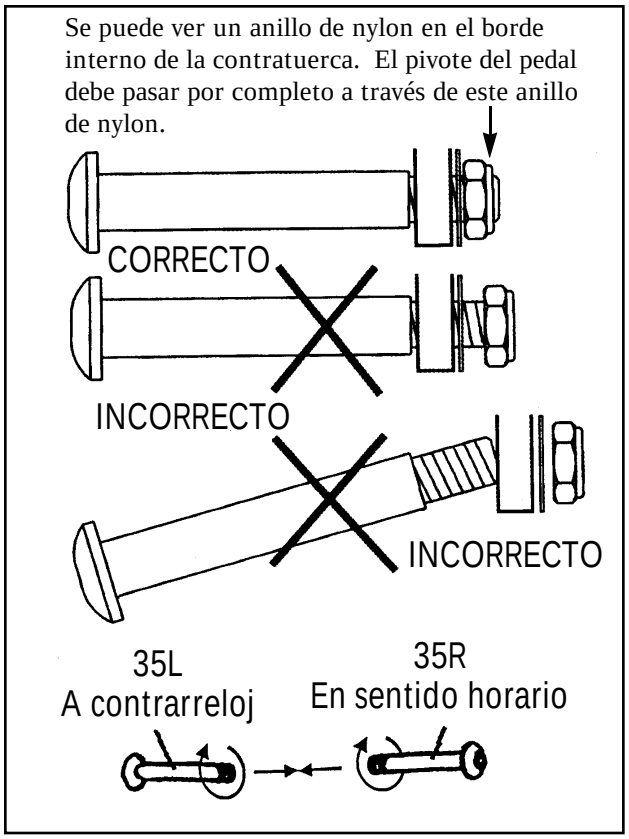


Figura 5



¡IMPORTANTE!

El pivote del pedal (35R y 35L) debe pasar por completo a través del anillo de nylon dentro de la contratuerca (66R y 66L). Esto garantizará la estabilidad y la duración de su OrbiTrekMC Pro.

Mantenga el pivote del pedal perfectamente derecho cuando el mismo pase a través del tubo del pedal y del cigüeñal, con el fin de instalar el pivote debidamente. Si el pivote del pedal queda conectado en ángulo con el cigüeñal, el mismo podrá sufrir daños y causarle daños al cigüeñal.

VII. Instalación de los manubrios

Manubrios

Puede hacer que sus manubrios (#3R y 3L) pasen fácilmente de modo de doble acción al modo fijo durante su rutina de ejercicios.

Modo de doble acción: Inserte los manubrios en la barra de acoplamiento para permitir que los mismos se muevan a la par de los pedales. Los manubrios están identificados con etiquetas que indican una R para el lado derecho y una L para el lado izquierdo. Fije los manubrios a una altura cómoda y asegúrelos con el perno con perilla (#25).

Modo fijo:
Instale los manubrios en los tubos del bastidor principal entre las barras de acoplamiento para mantener los mismos en una posición fija. Como en el caso del modo de doble acción, ajuste ambos manubrios a la misma altura cómoda y asegúrelos con los mismos pernos con perilla.

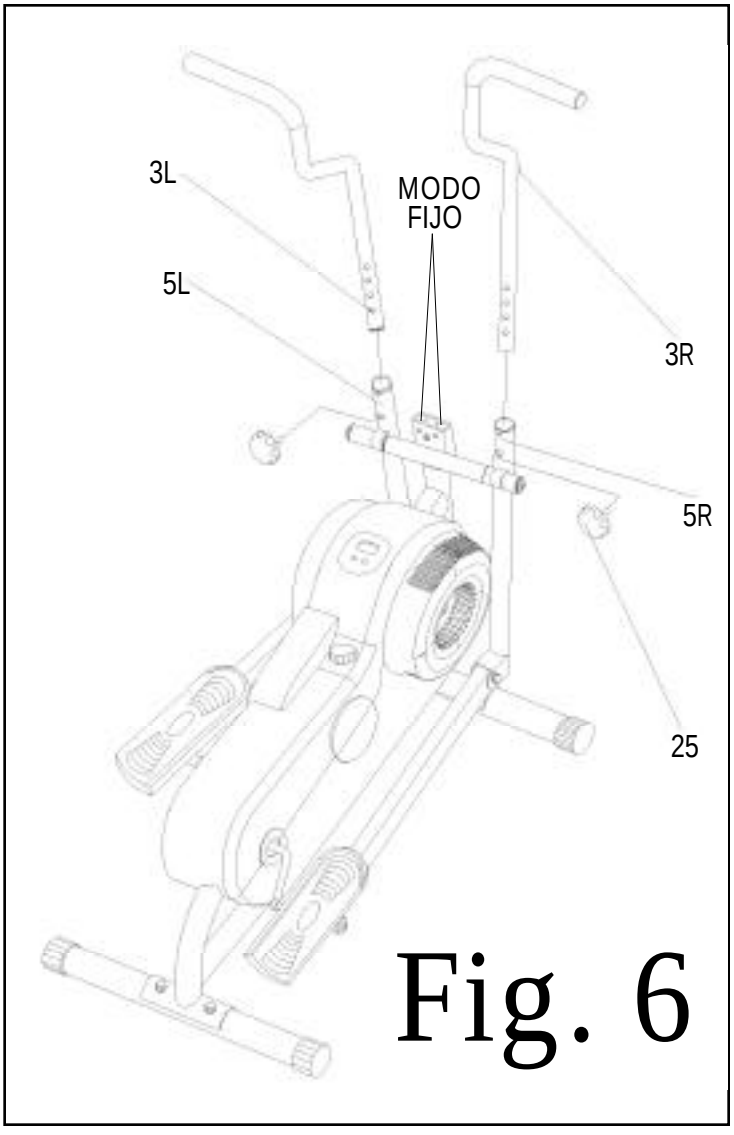
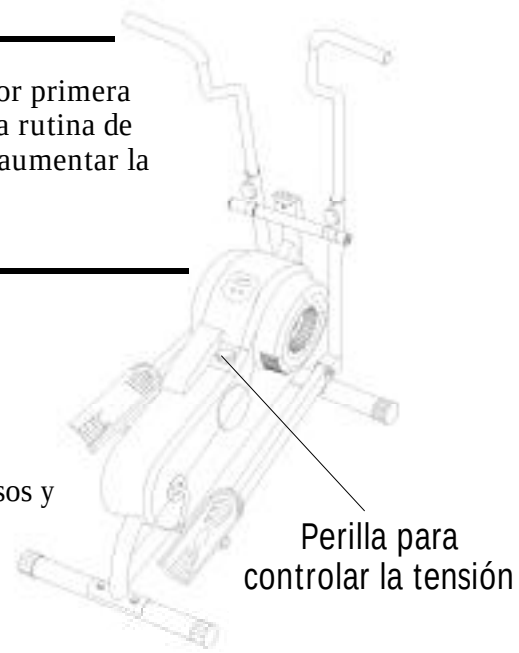


Fig. 6

VIII. Ajuste de la tensión

Ya está completo el montaje de su OrbiTrek[MC] Pro. Cuando la use por primera vez, deberá ajustar la tensión al nivel deseado antes de comenzar una rutina de ejercicios completa. Gire la perilla de tensión hacia la derecha para aumentar la tensión, y hacia la izquierda para reducir la tensión.



IX. Movimiento en reversa

Recuerde, ¡su OrbiTrek[MC] Pro puede moverse en reversa!

El pedaleo hacia adelante tonifica sus músculos cuadríceps (la parte frontal de sus muslos), mientras que el pedaleo hacia atrás tonifica los ligamentos de la corva (la parte posterior de sus muslos).

Aproveche este dato para hacer que sus ejercicios sean menos fatigosos y más divertidos.

X. Monitor electrónico

Con tan sólo pulsar un botón, usted puede hacer que el monitor electrónico de su OrbiTrekMC Pro muestre la siguiente información:

- SUPERVISIÓN - Pulse el botón de "MODO" hasta que aparezca la palabra "SCAN" (supervisión). El monitor pasará por todas las 4 funciones: velocidad, distancia, cronómetro y calorías, cada 30 segundos.
- VELOCIDAD - Pulse el botón de "MODO" hasta que aparezca "SPD" (abreviación de velocidad). El monitor mostrará cuán rápido está corriendo.
- DISTANCIA - Pulse el botón de "MODO" hasta que aparezca "DST" (abreviación de distancia), para saber la distancia a la que habría corrido.
- TIEMPO - Pulse el botón de "MODO" hasta que aparezca "TMR" (abreviación de cronómetro), para saber por cuánto tiempo ha estado ejercitándose.
- CALORÍAS - Pulse el botón de "MODO" hasta que aparezca "CAL" (abreviación de calorías), para obtener el consumo de calorías.
- REAJUSTE - Cuando se pulsa el botón de "REAJUSTE" por más de 1 segundo, el monitor vuelve todos los valores de funciones a cero.

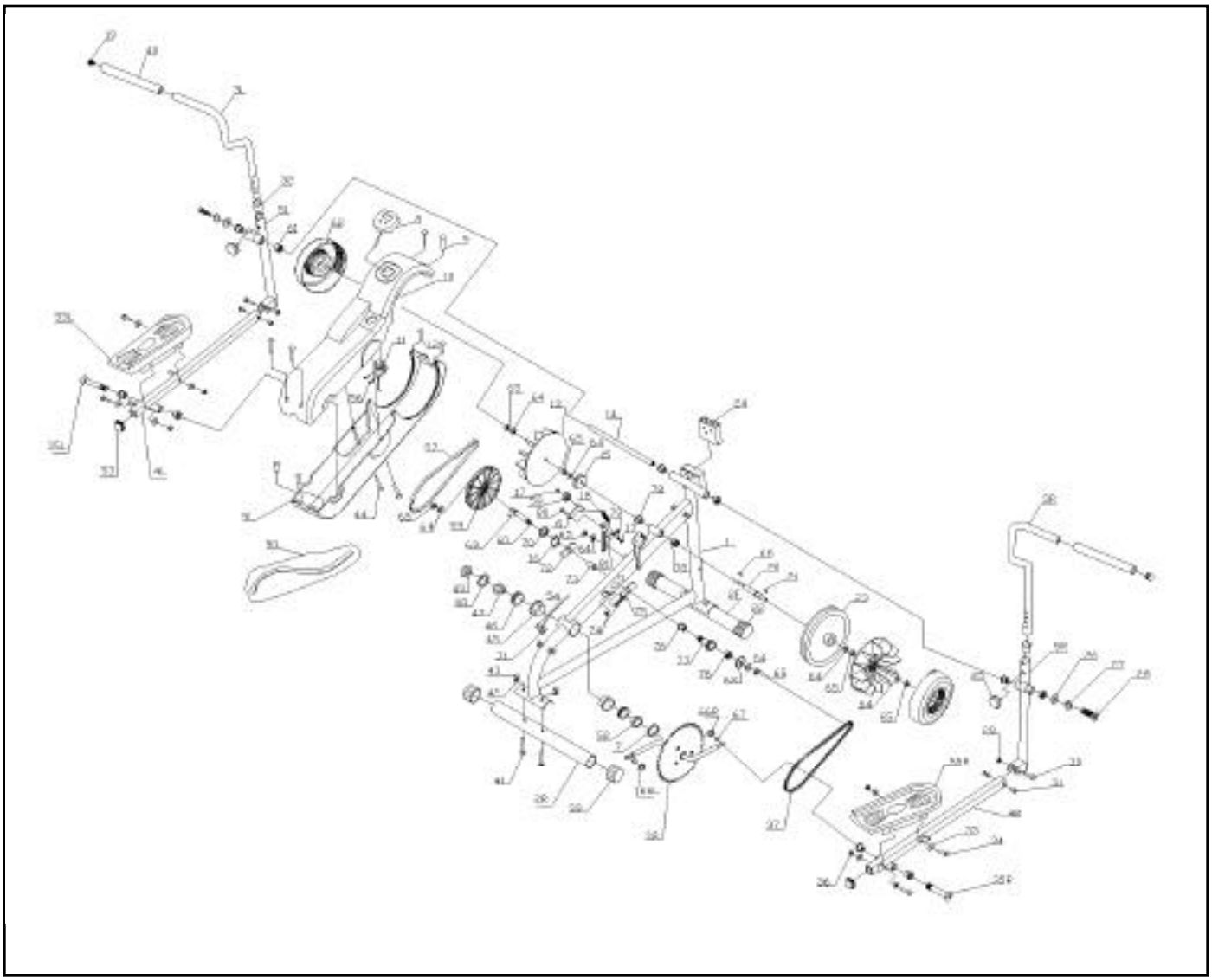
El modo de SUPERVISIÓN le permite supervisar automáticamente las cuatro lecturas en forma alternada por breves momentos, para que no tenga que detenerse y pulsar un botón para ver cada tipo de información.

El monitor viene con una batería AA y se apaga automáticamente cuando no está en uso para conservar su carga.

Cómo cambiar la pila

1. Empuje con el dedo pulgar y mantenga presionada la lengüeta pequeña al revés de la unidad, y luego levántela.
2. Retire la pila.
3. Reponga la pila empleando una pila tamaño AA o UM-3.
4. Verifique que la pila esté bien colocada. El extremo marcado - debe estar en contacto con el resorte.
5. Si la pantalla no es legible o sólo aparecen partes del texto, vuelva a retirar la pila, espere 15 segundos y vuélvala a colocar.
6. La pila dura aproximadamente un año si se la somete al uso normal.
7. Todos los valores de las funciones volverán a cero cuando se retire la pila.

VISTA ESQUEMÁTICA Y LISTA DE PIEZAS



En la página siguiente podrá encontrar una lista completa de las piezas mostradas aquí.

Muchas de las piezas ya vienen ensambladas. Este diagrama no es un instructivo para ensamblar la OrbiTrekMC Pro, sino que sirve como una simple referencia en caso de que alguna de las piezas requiera de servicio o deba ser repuesta.

Thane Fitness se reserva el derecho a modificar los detalles de la OrbiTrekMC Pro tal como se ilustra en este manual del propietario, sin previo aviso.

Pieza No.	Descripción	Especificaciones	Cantidad
1	Bastidor principal		1
2F	Estabilizador delantero		1
2R	Estabilizador trasero		1
3L	Manubrio izquierdo		1
3R	Manubrio derecho		1
4L	Tubo de pedal izquierdo		1
4R	Tubo de pedal derecho		1
5L	Barra de acoplamiento, lado izquierdo		1
5R	Barra de acoplamiento, lado derecho		1
6	Gancho plástico para la rueda		1
7	Arandela	15/16"	1
8	Monitor electrónico		1
9	Tornillo	ST4.8 x 45	4
10	Tapa superior de la cadena		1
11	Perilla para ajustar la tensión		1
12	Tornillo	ST4.8 x 15	4
13	Ventilador turbo		2
14	Eje conector		1
15	Rueda pequeña para la correa		1
16	Arandela de detención		1
17	Contratuerca	M6	2
18	Resorte pequeño		1
19	Tapa redonda para el extremo del manubrio	25.4 x 2	2
20	Eje del ventilador para la rueda de fricción		1
21	Chapa de posición	5 x 14	1
22	Tapa rodante para el extremo		2
23	Rueda de fricción		1
24	Juego de manguitos plásticos		1
25	Perno con perilla	M8 x 38	2
26	Arandela de sujeción en "D"		2
27	Arandela a presión	3/8"	2
28	Tornillo	3/8" x 20	2
29	Contratuerca	M8	2
30	Perno	M8 x 50	2
31	Manguito		4
32	Manguito plástico redondo		2
33	Arandela grande		8
34	Perno de cabeza hexagonal	M8 x 50	4
35L	Pivote del pedal izquierdo	1/2"	1
35R	Pivote del pedal derecho	1/2"	1
36	Contratuerca	M8	4
37	Cadena		1
38	Rueda de la cadena y cigüeñal		1
39	Tapa de 12 lados para el extremo		2
40	Empuñaduras de espuma		2
41	Perno de coche	3/8" x 60	4
42	Arandela combada	3/8"	4
43	Tuerca avellanada	3/8"	4
44	Tornillo	ST2.9 x 20	2
45	Puntal de collar esférico		2
46	Cojinete de collar esférico		2
47	Collarín esférico	7/8"	1
48	Arandela	7/8"	1
49	Tuerca de cabeza hexagonal	7/8"	1
50	Correa de fricción		1
51	Tapa inferior de la cadena		1
52	Collarín esférico	15/16"	1
53	Tapa cuadrada del extremo		2
54	Tornillo	ST3.0 x 8	2
55L	Pedal izquierdo		1
55R	Pedal derecho		1
56	Tornillo	ST4.8 x 12	2
57	Correa 3VX		1
58	Rueda plástica		1
59	Rueda grande para la correa		1
60	Eje de la rueda grande para la correa		1
61	Manguito		10
62	Tapa para las paletas del ventilador		2
63	Rueda pequeña para la cadena		1
64	Arandela	M10	7
65	Contratuerca	M10	7
66L	Contratuerca izquierda	1/2"	1
66R	Contratuerca derecha	1/2"	1
67	Arandela de presión	1/2"	2
68	Chapa de posición	4 x 12	1
69	Chapa de posición	4 x 8	1
70	Tuerca redonda	M27 x 1.5	1
71	Sensor		1
72	Chapa de detención		1
73	Rodillo protector		1
74	Tuerca	M8	2
75	Tablero ajustable para la cadena		1
76	Manguito		2
77	Funda del cojinete		1
78	Manguito		2
79	Arandela	M6	1
80	Perno de cabeza hexagonal	M6 x 25	1
81	Tablero ajustable para la rueda de la cadena		1

Guía Nutricional

Toda la información médica o relativa a la salud contenida en este manual no tiene por objeto sustituir la consulta a su médico. Todo intento de diagnóstico o de tratamiento de una enfermedad o condición médica debería hacerse bajo la supervisión de un médico calificado, que conozca su historial médico.

La información de este sistema para perder peso está dirigida a personas de salud normal, como parte de un programa general para mejorar su apariencia corporal.

CONSULTE A SU MÉDICO ANTES DE COMENZAR CON ÉSTE O CON CUALQUIER PROGRAMA PARA CAMBIAR SU APARIENCIA FÍSICA.

LOS ALIMENTOS Y CÓMO CONTROLARLOS

QUÉ HACER

1) BALANCEE SIEMPRE SUS ALIMENTOS, de modo que su consumo de carbohidratos complejos sea más o menos igual a su consumo de proteínas. Esto se puede hacer midiendo "al ojo por ciento" los alimentos que va a comer. Por ejemplo, si tiene un plato repleto de pasta frente a usted (rico en carbohidratos), entonces lo tiene que balancear con lo que consideraría una cantidad igual (por volumen o, mejor aún, por peso) de alimentos ricos en proteínas.

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS:
- Arroz integral
- Ñame
- Semolina
- Papas blancas
- Papas dulces (Camotes)
- Copos de avena
- Salvado de avena
- Maíz
- Panes de granos enteros
- Pastas de granos enteros
- Cereal de cabellos de trigo entero
- Crema de cereal de arroz
- Frijoles de ojo negro
- Judías blancas
- Frijoles negros
- Frijoles blancos
- Frijoles pintos

PROTEÍNAS:
- Pechuga de pavo deshuesada y sin piel
- Carne blanca de pollo
- Claras de huevo
- Lomo de cerdo
- Atún enlatado en agua
- Productos lácteos desgrasados
- Camarones
- Filete de salmón
- Bacalao
- Platija
- Abadejo
- Halibut
- Punta trasera de res
- Carne blanca de pollo enlatada en agua
- Lonjas de fiambre de pechuga de pavo o de pollo sin grasa

2) ¡BEBA BASTANTE AGUA! Trate de beber 8 vasos de 8 onzas de agua cada día, o más. Por lo general es mejor usar agua embotellada o destilada puesto que hoy en día el agua de muchas áreas está fuertemente tratada con cloro y con otros químicos poco saludables.

3) Coma muchos vegetales fibrosos y vegetales de hojas verdes; ¡son los MEJORES alimentos posibles! ¡Y recuerde no echar a perder su régimen añadiéndoles aliños aceitosos!

Existen varios vegetales que de hecho usan más energía para su digestión que la que le proporcionan al cuerpo. La digestión de cualquier alimento exige que el cuerpo gaste cierta cantidad de energía. Una vez digeridos los alimentos, ellos liberan su energía almacenada en forma de calorías, que luego o bien se usa ("se quema"), o bien se almacena, casi siempre como grasa. Algunas veces, el número de calorías de un alimento es inferior al número de calorías que toma masticarlo y digerirlo. Por ejemplo, el acto de comer apio o pepino puede ser una acción adelgazante por sí misma, ¡sin hacer ejercicios ni nada más! ¿No le parece interesante?

Los vegetales cuya digestión gasta más calorías que las que contienen, incluyen:

- Brotes de alfalfa
- Hojas de remolacha
- Brócoli (aunque no por mucho)
- Repollo
- Coliflor (aunque no por mucho)
- Apio
- Acelgas
- Cebollín
- Pepino
- Berenjena (aunque no por mucho)
- Escarola
- Ajo
- Lechuga
- Hongos
- Pimiento dulce (aunque no por mucho)
- Rábanos
- Algas de todo tipo
- Espinacas
- Jitomates (aunque no por mucho)
- Hojas de nabo
- Castañas de agua
- Berros

QUÉ NO HACER

1) Evite ponerse repetidamente en dieta, cada una de las cuales lo pone a riesgo de volver a ganar todo lo que perdió, y un poco más, tan pronto "se sale" de la dieta. En vez de eso, siga los lineamientos sencillos que se indican a continuación.

2) No le añada aceite o grasa a lo que coma; ¡jamás! Esta es quizás la regla más importante que debe recordar, y no está de más recalcarla. Las palabras "grasa y aceites añadidos" tienen un significado especial y específico aquí, y se refieren a todas aquellas grasas y aceites artificiales que los seres humanos creamos, procesamos y le añadimos a los alimentos que comemos. No existe tal cosa como grasas y aceites añadidos en la naturaleza. Simplemente no existen. LA NATURALEZA

hace al maíz… LOS SERES HUMANOS hacemos el aceite de maíz, la margarina y los alimentos fritos. LA NATURALEZA hace a las semillas de soja y de cacahuate… LOS SERES HUMANOS fabricamos el aceite de soja, la mayonesa y el aceite de cacahuate.

Es muy importante evitar TODAS las grasas y aceites añadidos, no sólo porque lo engordan, sino porque también lo enferman, puesto que se relacionan con enfermedades tales como el cáncer de pecho y de colon, las enfermedades cardíacas y demás enfermedades graves.

La eliminación de las grasas y los aceites añadidos implica evitar el consumo de:

- margarina,
- mayonesa,
- aceite de oliva,
- mantequilla,
- aliños aceitosos para la ensalada,
- chucherías de todo tipo (salvo que sean horneadas),
- comidas fritas,
- papas fritas,
- queso crema,
- helados,
- manteca de cerdo,
- y cualquier otra grasa o aceite fabricado.

Note que si no le gusta comer ensaladas sin su aderezo, puede intentarlo con jugo de limón y sal aliñada. ¡Es delicioso! O bien puede probar cualquiera de los aliños para ensalada sin grasa que se consiguen en el mercado. Le sorprenderá saber cuánto ha mejorado su sabor.

Todos los productos de arriba son terribles para su salud. Pero los productos hidrogenados tales como la margarina, la mayonesa y las grasas y aceites recalentados son los peores, puesto son ricos en grasas “trans”, es decir, sustancias que se forman cuando se calientan o se procesan en exceso las grasas o el aceite. Las grasas “trans” están directamente vinculadas al origen y/o al empeoramiento de la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Evite esos “alimentos” a toda costa.

3) Evite los alimentos procesados que sean ricos en azúcares y en harinas refinadas. Revise las etiquetas y no coma nada que tenga muchos de esos productos en la lista de ingredientes, porque también contribuyen a la obesidad y a la mala salud.

PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Se podría escribir un libro con tan sólo este tema. El punto básico que se debe recordar es, de nuevo, ¡evitar las grasas y aceites añadidos! No fría los alimentos en aceite. Utilice sartenes antiadherentes y fría con agua o con caldo de pollo desgrasado. Haga unos cuantos experimentos para ver lo fácil que es. Recuerde también que cualquier menú que contenga aceite, mantequilla o margarina se puede volver a hacer tan bien o casi tan bien sin tales ingredientes. Debe experimentar para aplicar este concepto a cada una de sus recetas favoritas, pero el premio por tal esfuerzo es muy valioso. Implicará mejorar su salud cada vez más, así como tener cada vez más éxito.

LA HORA DE LAS COMIDAS

La mejor forma de disponer el horario de sus comidas es dividiendo el consumo de sus alimentos en varias comidas, en vez de comer, digamos, una sola comida grande al día. Los estudios han demostrado que cuando dos grupos similares de personas comen el mismo número de calorías pero en horarios distintos, el grupo que come una sola comida al día gana peso y se siente peor que el grupo que esparce sus calorías durante el día, que se siente mejor y no aumenta de peso.

Otros estudios indican que cuando se come al final del día, cerca de la hora de acostarse, se gana peso; mientras que el peso se mantiene cuando se comen los mismos alimentos a una hora más temprana.

La típica cena grande a la que acostumbran muchas personas es un problema, ya que las ritmos naturales del cuerpo preparan el mismo para el descanso al final del día, y no para una cena opulenta. Lo que es más importante: es más probable que los alimentos ingeridos al final del día se conviertan en grasa corporal almacenada. Por lo tanto, coma una cena ligera: una pieza de pollo asada, arroz integral y vegetales. Tan sólo tenga cuidado con el tamaño de las porciones. Recuerde que los alimentos que se ingieran tan tarde es probable que pasen a ser grasa corporal; y que una vez acumulada la grasa corporal, se tarda más en eliminar que lo y se tomó adquirirla, cosa que muchos de nosotros ya sabemos.

Desayúnese siempre. Una taza de crema de trigo, de cereal de cabellos de trigo, de copos de avena o una tortilla con claras de huevo es una buena forma de comenzar el día. Esa comida alimenta al cuerpo y a su mente, dándole esa dosis extra de energía que necesita para enfrentarse a los retos de hoy en día. Haga lo que sea, pero no salte esta comida tan importante.

Además del desayuno, del almuerzo y de la cena, asegúrese de comer un tentempié a media mañana y otro tentempié entre el almuerzo y la cena.

CUÁNDO COMER Y CUÁNDO DEJAR DE COMER

La gente delgada por lo general sigue los dos patrones sencillos de abajo:

1) Comen sólo cuando tienen hambre, y
2) Dejan de comer cuando ya no tienen hambre.

Esta es la forma en que comía el hombre primitivo; una buena señal de que es la forma en que así lo dispuso la naturaleza. A muchos de nosotros se nos ha acondicionado a comer cuando es la hora de la comida: el almuerzo, la cena, el desayuno. Pero la verdad es que es mucho más natural el comer cuando se tiene hambre. Eso quiere decir hambre de verdad, no sólo antojo de comida. Intente en lo posible seguir este poderoso principio alimenticio.

El segundo principio respecto al momento de la comida, el dejar de comer cuando ya no se tiene hambre, también es muy poderoso, pero puede contradecir cierta educación que recibimos en nuestra infancia. ¿Recuerda cuando le decían que"... coma, porque hay niños que se están muriendo de hambre en la India/en Somalia/en cualquier otro lado"?

Puede ser que eso sea cierto, pero en verdad no es razón para atiborrarse de comida. Las lecciones que recibimos en la infancia muchas veces no son buenas. El momento más natural para dejar de comer es cuando esté satisfecho, lo que muchos de nosotros, sorprendentemente, no hacemos. Este principio implica que usted debe detenerse aún cuando quede un 95% de comida en su plato, o si sólo queda un 5%. No importa. La cantidad de comida en el plato no importa; es completamente arbitraria e irrelevante para sus necesidades corporales. Lo que importa es cómo se sienta usted. Si está satisfecho y no tiene hambre, DEJE DE COMER.

Si puede perfeccionar estos dos conceptos básicos del comer, perfeccionará hasta cierto punto su situación alimenticia y de peso para siempre.

COMIDAS EN RESTAURANTES

Esta es un área especialmente problemática. Por razones que no se conocen, los restaurantes adoran los aceites y la mantequilla. Incluso las ensaladas más sencillas quedan ahogadas por cantidades verdaderamente ridículas de aceite. Antes de llegar a la mesa, los vegetales se cocinan en mantequilla y se cubren con más mantequilla. Este abuso del aceite y de la mantequilla es el problema más agudo de la comida en restaurantes.

La frescura de los alimentos también es un área preocupante. Los pescados, las aves y la carne, en ese orden, están más expuestos a ese problema. Tenga cuidado. Haga muchas preguntas, en especial sobre la frescura. Si tiene algún motivo para creer que su comida no está fresca, pida otra cosa o márchese.

Siga estas simples reglas cuando pida comida en un restaurante:

- Pregunte siempre cuánto aceite o cuánta mantequilla tiene el/los plato(s) que desea pedir.
- Insista en que se cocine su plato sin aceite ni mantequilla, o en el peor de los casos, con muy poca cantidad.
- No permita que esparzan queso rallado sobre su comida.
- Pida las ensaladas sólo con aderezo de vinagre, o con rodajas de limón que puede exprimir sobre su ensalada. Si tiene que pedir el aliño de la casa, pida un aliño que se separe, tal como la vinagreta, de modo que pueda desechar la capa de aceite que flota arr ba y usar la parte de abajo. O traiga su propio aliño saludable.
- ¡Nunca pida comidas de fritura rápida! Recuerde hacer preguntas sobre este punto, ya que muchos menús traen alimentos preparados de esa forma que no son obvios. Por ejemplo, los restaurantes italianos por lo general fríen su "berenjena a la parmesana". Haga preguntas y evite todos los alimentos preparados de esa forma.
- Evite comidas cremosas. Muchos platos preparados generalmente con crema saben igual de bien sin crema. Pida que el cocinero prepare su plato de la forma que usted desea.
- Pida primero una ensalada, mientras más grande, mejor; y pida que se la traigan de inmediato. Evite los aliños aceitosos/cremosos y coma su ensalada tan pronto la reciba.
- Dígale "no" a los panecillos y a la mantequilla.
- Trate de resistirse a la tentación de pedir un postre. Si debe hacerlo, pida el postre que se aproxime más a un "alimento real
- reconocido" como sea posible. Un plato de frutas o una tartaleta de frutas sería bueno. En todo caso, evite las tortas y las tartas cremosas.
- En términos generales, no tenga miedo de pedir lo que usted quiera. Si le dicen que "no", dígales "hasta la vista". Existen muchos restaurantes que harán lo que sea para satisfacerlo, así que no tiene que tolerar nada que sepa que no es bueno para su cuerpo.

TRAMPAS CON LA COMIDA (LOS ANTOJOS)

Sí, puede ser que de vez en cuando coma algo que no debe. Está bien mientras no use ese hecho como excusa para volver a sus viejos

hábitos alimenticios. Vuelva a su carril con su próxima comida. No se sienta culpable. Tan sólo recuérdese de lo bien que le ha estado yendo y palméese la espalda como reconocimiento por haber llegado tan lejos. Aprenda a rechazar sus viejos y malos hábitos, y a renovar su dedicación a sí mismo, a su nuevo cuerpo y al nivel de salud que está determinado a alcanzar.

CÓMO EVITAR LOS ANTOJOS

1) ¡ROMPA EL CÍRCULO VICIOSO!

- Calidad de los alimentos: Este es el factor más importante que puede cambiar en el área de los círculos negativos alimenticios. Evite todas las chucherías. Evite todos los alimentos que desencadenen antojos. Evite todos los alimentos altamente procesados y refinados. Coma alimentos reales y reconocidos.
- Evite todas las grasas añadidas: el principio dietético más importante de todos. Las grasas y los aceites añadidos (a) lo engordan más rápido que cualquier otra cosa que pueda hacer o que pueda comer; (b) aumentan sus riesgos de contraer enfermedades cardíacas o cáncer, y acortan su vida, y (c) le hacen desear comer dulces, los que a su vez dañan su salud y aumentan sus niveles de grasa.
- Evite el azúcar: El azúcar blanca refinada (azúcar de mesa) daña su salud de muchas formas y (a) causa un aumento directo de peso, y (b) le crea antojos por comidas grasosas que le hace aumentar aún más de peso.
- Beba agua en abundancia: Esta es una forma fácil y saludable de ayudarle a evitar los antojos. A menudo, el antojo de comida que uno siente, en especial por las comidas grasosas, puede calmarse con un vaso o dos de agua. Beber bastante agua también ayuda a controlar naturalmente el apetito, con un efecto directo sobre el estómago. Siempre beba agua pura y fresca; evite el agua del grifo que está recargada de cloro y de compuestos químicos. Trate de beber al menos de 6 a 8 vasos de agua al día.
- ¡Pruebe cepillarse los dientes en vez de comer! Muchas veces el deseo por un alimento particular, en especial los alimentos ricos en grasas y en azúcar, surgen debido a algo tan simple como el tener un mal gusto en la boca. Una cepillada rápida y refrescante de los dientes, o un enjuague bucal, a menudo elimina ese antojo en forma inmediata y sin esfuerzo.
- Cuándo comer: No se salte el desayuno; ésto sólo lo lleva a la hipoglucemia y causa fuertes antojos a eso de media mañana, lo que a su vez lo puede impulsar a comer galletas o donas con café y azúcar lo que, a su vez, lo monta en un sube y baja de azúcar en la sangre por el resto del día. Una mala idea.
- Evite cualquier comida tres horas antes de acostarse. Si evita comer antes de su hora de acostarse, su nivel de grasa puede bajar y puede cambiar sus patrones alimenticios de forma que tenga más hambre por la mañana, lo que de hecho lo llevará a comer un desayuno pequeño o moderado. Esto a su vez lo ayuda a controlar sus antojos de media mañana.
- Cuando necesite comer un tentempié entre comidas, coma algunos vegetales frescos, o rodajas de fiambre de pavo sin grasa, o un producto de granos enteros (no de harina blanca), o alguna fruta.
- El tamaño de la comida: El seguir un patrón de comidas de porciones más pequeñas y con mayor frecuencia propicia un mayor control de los antojos que un patrón de hambre o de tentempiés a lo largo del día, combinado con una comida grande (a veces muy grande) al día. Los estudios también han indicado que la distribución del consumo de alimentos a lo largo del día ayuda a los esfuerzos para bajar de peso, mientras que la concentración de todas las calorías en una comida grande lo sabotea.
- Evite las comidas muy saladas si le causan antojos de azúcar o si sufre de problemas con los riñones o de hipertensión.
- Coma lentamente: Esto le ayudará a minimizar el efecto de los antojos, puesto que se dará cuenta que queda satisfecho más rápido de lo que estaría si se traga la comida rápidamente.
- Varíe su dieta: El aburrimiento es lo que hace que la gente abandone sus esfuerzos por bajar de peso. Imagínese si todo lo que come son palitos de zanahoria y sopa de apio o de repollo en cada comida. No pasará mucho tiempo antes de que se lance de cabeza al primer McDonald's o se pare en la primera panadería que vea. Existen muchos alimentos de buen sabor que no lo engordan y que le dan toda la variedad que necesite por el resto de su vida. Experimente usando hierbas y especias, así como distintos métodos para cocinar.
- Pruebe con este truco: Lleve consigo una pequeña libreta de notas donde escriba todo lo que quiera comer antes de comérselo. Esto permitirá que pase cierto lapso de tiempo mientras escribe lo que va a hacer. Hay una buena probabilidad de que cambie de idea.

SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Muchas veces se cree que una buena dieta balanceada debería tener todos los elementos nutritivos que su cuerpo necesita. Pero en el mundo de hoy en día, con la producción de alimentos en masa y el desgaste de los suelos, muchas veces eso no ocurre. Además, ¿cuántos de nosotros de verdad comemos una "buena dieta balanceada"?

Debido a lo anterior, y debido a que una nutrición óptima es de vital importancia durante el período de metabolismo y de destrucción activa de la grasa, le sugerimos que tome regularmente un buen producto de multivitaminas y minerales.

CONSEJOS ÚTILES:

- Por lo general, los preparados de multivitaminas que se toman una vez al día no son de buena calidad y no ayudan mucho. Las mejores fórmulas requieren que consuma por lo menos 3 tabletas/cápsulas al día. Las fórmulas de suplementos múltiples se deberían tomar casi siempre con las comidas. Esto ayuda a su absorción, evita el malestar abdominal y evita el "deslavado de niacina" que ocurriría en caso contrario.
- Busque una fórmula que tenga una amplia gama de vitaminas B, de vitamina A, C, E y D, y un suplemento completo de minerales. Las vitaminas B6, el magnesio y el cromo son especialmente importantes, y sin embargo casi siempre faltan en las dietas típicas.
- Muchas personas se benefician aún más cuando toman ácidos grasos esenciales, vitamina C y, a veces, una enzima digestiva llamada bromelina, en adición a sus suplementos nutritivos.
- El mejor sitio para encontrar los suplementos nutritivos completos y de buena calidad es por lo general su tienda naturista local.
- Por último, no se olvide de beber bastante agua limpia y pura, para ayudarle a expulsar todas las toxinas que su cuerpo almacena junto con la grasa.

USE SU SENTIDO COMÚN

Use su sentido común como norma. No haga nada en exceso. Mantenga los suplementos nutritivos a niveles consistentes con lo que la naturaleza ha determinado para el cuerpo humano.

Mire también la lista de ingredientes de cualquier comida envasada que quiera ingerir. Busque su origen. El fabricante de un alimento o de un suplemento alimenticio debería ser una empresa de buen nombre, con expertos calificados que preparen las fórmulas.

SI SE ENFRENTA A ALGÚN PROBLEMA

La mayoría de las personas que siguen este sistema para perder peso alcanzan el éxito completo y eufórico.

Si usted piensa que sus resultados deberían ser distintos, recuerde que todo ser humano sobre este planeta es distinto a los demás y que usted puede reaccionar en forma distinta a un estímulo externo dado. Por lo tanto, si por cualquier motivo la velocidad en que baja de peso le parece muy lenta, tome en cuenta este hecho:

Todos bajamos de peso a nuestra propia velocidad individual.

Tan sólo continúe siguiendo el sistema y haciendo sus ejercicios con su OrbiTrekMC Pro, y ALCANZARÁ sus metas. Quizás usted sea una de las pocas personas de "reacción lenta". Quizás le tome un poco más de tiempo, ¡pero LO LOGRARÁ!

Quizás también deseé asegurarse de maximizar su éxito siguiendo TODO el programa esbozado en este manual. Esto es de suma importancia para cualquier persona cuyos resultados iniciales tarden más en aparecer que los de otras personas.

CUÁNDO VER A SU MÉDICO

Por lo general, vea a su médico si se presenta cualquier siñtoma físico o señal que no sea común, o que lo incomode o preocupe de alguna manera.